ಜನವರಿ - 2002
ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಔಷಧಗಳ ಆಲಯ ಹಿಮಾಲಯ

ನೆಗಡಿಗೂ ಔಷಧಿ ಶೋಧ!

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೊಂದು ಟಿಬೆಟನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ

- ಬಿಳಿಸೆರಗು
- ಗರ್ಭಸ್ಥ ಪುರುಷ!
- ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 12

ಒಳನಾಡಿ

ಜನವರಿ
2002

6
ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಪುರುಷ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ: 12

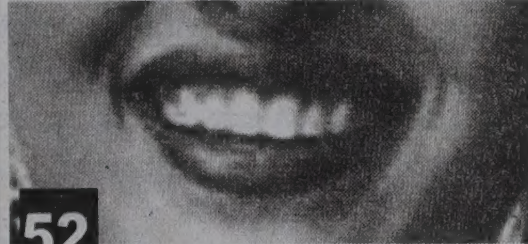


ಬರಲಿದೆ! ನೆಗಡಿಗೊಂದು ಔಷಧ



ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು 29

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹೀಗೆ...



52



49

18 ಟಿಬೇಟನ್ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ
23 ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನಾವು
27 ಕೂದಲು ಏಕೆ ಉದುರುತ್ತವೆ?
39 ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
51 ಫಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
54 ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

31 ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಭಾಗ-2



ಪ್ರಾಣಿ-ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಉಪಚಾರವೇನು?

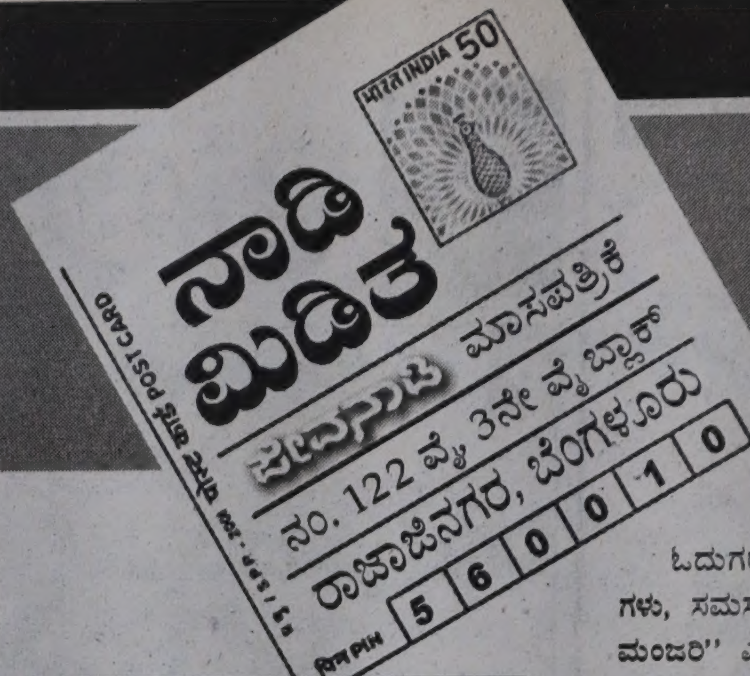
ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

24 ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು
42 ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?
47 ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
58 ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

ಅಂಕಣಗಳು: 21 ಭೂಮಿಗಾಥೆ 51 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ-ಗುಲಾಬಿ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು: 4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ 5 ಜೀವಧಾರೆ 10 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ 17 ಮನೆಮದ್ದು 41 ನಗೆಗುಳಿಗೆಗಳು 46 ಪುಸ್ತಕಲೋಕ 62 ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ 66 ವೈದ್ಯರಸಾಯನ





ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು

ನವೆಂಬರ್-೨೦೦೧ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಚಿ॥ಅಶೋಕ ಅವರ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ನಿಮ್ಮ ಸಸ್ಯಾಹಾರ: ಎಷ್ಟು ಮಾಂಸಾಹಾರ? ಎಂಬ ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿ ಯಾಯಿತು. ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ.

ವಿಗನೂರು (ರಾಯಚೂರು) **ಬಸವರಾಜ ನೀಲಪ್ಪ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ಬರೆದ "**ನೋವು ನೂರೆಂಟು ಪರಿಹಾರ ಏನುಂಟು?**" ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ **ಬಸವರಾಜ ಡಂಗಿ**

ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಕೆಲತಿಂಗಳಿಂದಲಷ್ಟೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನವೆಂಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ "**ಢಾಕ್ಟ್ರೆ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ...** ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬಂದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಿವಿಮಾತಿನಂತಿದೆ.

ಟಿ.ಪಿ ವೆಂಕಟೇಶ್ **ಯಲಹಂಕ-ಬೆಂ-64**

ಗಂಡೂ ಕೂಡ...

ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರಲು ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಗಂಡೂ ಕೂಡ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಅವರು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತ್ಯಾವಣಿಗೆ (ಚನ್ನಗಿರಿ) **ಎಂ.ವಿ.ಪ್ರಕಾಶಾರಾಧ್ಯ**

ಮನತಟ್ಟಿದ ಲೇಖನ

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹೇಗಿಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಅಂಜಲಿಯವರ ಲೇಖನ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿತ್ತು. ಲೇಖನದಲ್ಲಿನ ಸರಸಮ್ಮ-ಸಂಗಪ್ಪರ ಪ್ರಸಂಗ ಬಹಳೇ ವಿನೋದವಾಗಿದ್ದರೂ, ತಮಗಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬರದಿರಲೆಂದು ನಮಗವರು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದಂತಿತ್ತು.

ಹಿರೇಉಪ್ಪೇರಿ (ಲಿಂಗಸ್ಗೂರ) **ಸಂಗಣ್ಣ ಚಿಗರಿ**

ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು...

ದಸರಾ ರಜೆಯಂದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡಿದ, ಐದಾರು ಪುಟ ಓದಿದ. ಮಾಹಿತಿಗಳ ಗೊಂಚಲು ನೋಡಿ ಹರ್ಷಿತನಾಗಿ, ನನ್ನನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಗಡಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಜೀವನಾಡಿ ಖರೀದಿಸಿಬಿಟ್ಟ.

ಜಗಳೂರು **ಎಂ.ಎಂ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ**

ರಾಮಬಾಣ

ಆರ್.ವ್ಹಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ "**ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು**" ಮಹಿಳೆಯರು ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಮಾಲೆ. ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ನೂರಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಕಂತುಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ಶಿಕಾರಿಪುರ **ಅಕ್ಷತಾ ಎನ್.**

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ -ಬಿ

ಜೀರ್ಣಕೋಶ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ **ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ** ಲೇಖನ ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿರಲಿ.

ಮುರಡಿ(ಯಲಬುರ್ಗಾ) **ಡಾ॥ಮುತ್ತಣ್ಣ ಮಂಡಲಗೇರಿ**

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ.....

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಒಂದೊಂದು ಸಂಚಿಕೆಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಸರ್ವರೋಗದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಭಂಡಾರ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆ, ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳ ಗ್ರಂಥಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಶಿರೋಳ(ನರಗುಂದ) **ಚಿದಂಬರ ನಿಂಬರಗಿ**

ಅಪರೂಪದ ಮಾಹಿತಿ

"**ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು**" ಅಂಕಣ ನಮಗೆ ಅಪರೂಪದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಗುಲಬರ್ಗಾ **ಎ.ಬಿ.ಹಂಚಾಟಿ**

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.

ನಂದಿಹಳ್ಳಿ (ತುಮಕೂರು) **ಎನ್ನೆಸ್ ಪಂಕಜ**

ಆಕರ್ಷಣೆ

ಓದುಗರನ್ನು ನಗೆಗಡಲಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸುವ **ನಗೆಗುಳಿಗೆಗಳು**, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ "**ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ**" ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ "**ಮನೆಮದ್ದು**" ಅಂಕಣಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿವೆ.

ಉತ್ತೂರ (ಮುಧೋಳ) **ವೆಂಕಣ್ಣ ಗುಡೆಪ್ಪನವರ**

ಭಯ ಆತಂಕಗಳೇ....

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು **ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ: ಕಾರಣ-ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು** ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಯ ಆತಂಕ ಉದ್ವೇಗಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಟೆನ್ಶನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ್**

ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಹೋಗದಿರಲಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನಾನು ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟಿರುವೆ. **'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ'** ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೂಪನ್ ಕಳಿಸಲು ಕೇಳಿರುವಿರಿ. ಆದರೆ ಕೂಪನ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ ಭೀತಿ ನನಗೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಾವು ಕೂಪನ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಕೊಪ್ಪಳ **ಬಿ.ಎಸ್. ವೀರಣ್ಣ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ ರೂ.110

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ ರೂ.60.

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ. ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು:..

ವಿಳಾಸ:..

....

....

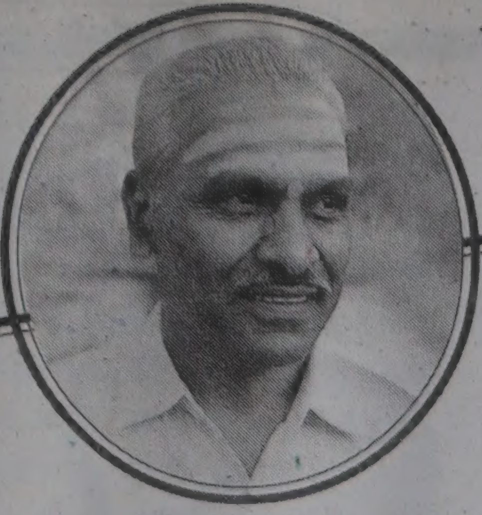
..................ಪಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ.........................

ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,

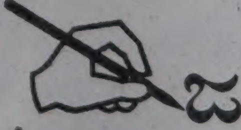
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು



ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ದೇಶ, ಇಂಥ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ವಿಷವಿದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಮಾನವರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವರೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಗಳು ಕಂಡೇ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವನ್ನು ಮಾನವನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಇದು ರೂಪ ತಳೆದದ್ದು ಅಮೇರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಇದು ನಿಜರೂಪ ತಳೆಯಿತು. ಇದರ ಮೊದಲ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಇದನ್ನು ಆಗ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಾಯನಿಕ (ಆರೆಂಜ್ ಎಜೆಂಟ್)ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ವಿಷವನ್ನು ಅಮೇರಿಕನ್ನರು ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಜನರ ಮೇಲೆ 1962ರಿಂದ 1971ರವರೆಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿದರು. ಆಗ ಲಕ್ಷ್ಯಗಟ್ಟಲೆ ವಿಯೆಟ್ನಾಂ ಜನರು ಬಳಲಿದರು. ಮುಂದೆ 1978ರಲ್ಲಿ ಇಟಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಿಂದ ಈ ವಿಷ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸೋರಿತು. ಸುಮಾರು 37000 ಜನರು ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದರು.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತುನೂರಾ ಎಂಬತ್ತರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು. ಆಗ ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶ ಭೀಕರವಾಗಿತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಏಳಬಹುದೆಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರು. ಜನರು ನಿಜ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದರು. ವಿವರ ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರು. ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೊನೆಗೂ ಈ ವಿಷದ ವಿವರಗಳು ಸಣ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡವು.

1984ರಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತ, ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರಕಾರಕ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. 1987ರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಹೊರಬಂದು ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರಸಾಯನಿಕಕ್ಕಿಂತ 16 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾನ್ಸರಕಾರಕ ಆಗಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು.

ಇಷ್ಟು ಉಗ್ರ ವಿಷದ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರೋನಾಲ್ ರೀಗನ್ ''ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಅಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ'' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಇಂಥ ಅನಾಹುತ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೊಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಪತ್ತು.

ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ? ಹೇಗೆ ವಾತಾವರಣ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಿಷಗಳು ಔದ್ಯೋಗಿಕರಣದ ಉಪಉತ್ಪನ್ನಗಳು. ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಶ್ಮಲತೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ, ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಇವು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಹಳಕಾಲದವರೆಗೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ತರದೆ ಇರಬಲ್ಲವು. ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಬಲ್ಲವು.

ಈ ವಿಷಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ಹವೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಿಡಗಳ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬಲ್ಲವು. ವಿವಿಧ ಕಡೆಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡ ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನೀರಿನ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ವಿಷವು ಹೊಂಡದ ತಳ ಸೇರುವುದು. ನೀರಿನ ಗುಂಟ ಹರಿದು ದೂರ ದೂರದವರೆಗೆ ಚಲಿಸಬಹುದು. ನೀರಿನಿಂದ ಮರಳಿ ವಾತಾವರಣ ಸೇರಬಹುದು.

ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು ಕ್ಲೋರಿನೆಟೆಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಡುವಾಗ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ತಿಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳು ಹಾಗೂ ವಸ್ತುಗಳು ಸುಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಏಳುತ್ತಿರುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಗಳು ಪರಿಸರ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕಸದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಚೀಲ ಹಾಗೂ ಪೊಲಿಥಿನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಡುವಾಗ ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

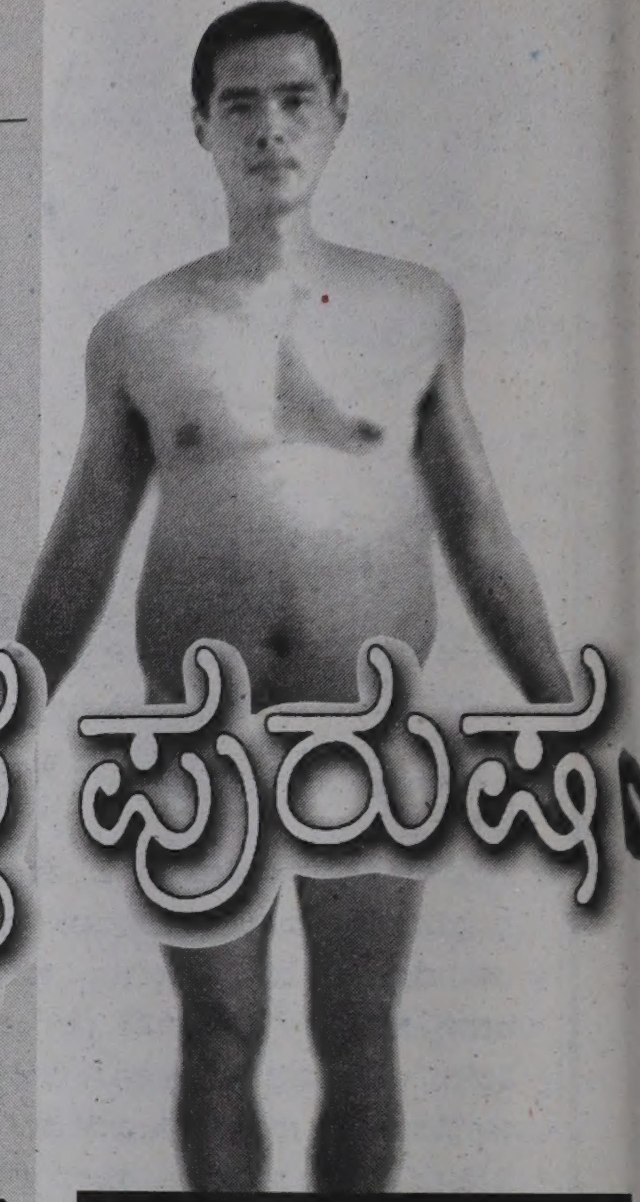
ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರಕಾರಕ ಎಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದರೂ ಯಾವ ದೇಶವೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಚರ್ಚೆ ನಡೆದಿದೆ. ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ವಿಷಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕಾಲ ಎಂದು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ನೋಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮುಗ್ಧಜನತೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ! ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ!

ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಪುರುಷ

● ಮಂಜುವಾಣಿ



'ಹೆಂಗಸರಿಗಷ್ಟೇ ಹೆರಿಗೆ, ಗಂಡಸರಿಗಷ್ಟೇ ಮೀಸೆ' ಎಂದು ಈವರೆಗೆ ನಾವು ನಂಬಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಈ ಮಾತನ್ನು ಹುಸಿಗೊಳಿಸಿ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ತೈವಾನ್ ಮೂಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಇದೀಗ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲ ಎಬ್ಬಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿರುವ ಆತ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಕೂಡ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ವಿಡಿಯೋ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ....

''**ನೀ**ವು ಹೆಂಗಸರು ನಮ್ಮಂತೆ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲಿರಾ?''

ಗಂಡಸರ ಸವಾಲು.

''ನೀವೂ ನಮ್ಮಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಬಲ್ಲಿರಾ?'' ಹೆಂಗಸರ ಪ್ರತಿ ಸವಾಲು.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ನಡೆಯಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದವಿವಾದದ ದೃಶ್ಯವಿದು. ಹೆಂಗಸರು ಕೂಡಾ ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಸುವ ಕಾಲ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದೇನೋ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಂತೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಪುರುಷನೂ ಈಗ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಮಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆಯೆಂದು ಹೆಂಗಸರು ಹೆಮ್ಮೆಪಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಮೇರಿಕದ ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವೀ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿದ್ದಾನೆ! ನಂಬಿದರೆ ನಂಬಿ! ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಡಿ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜ.

ಯಾರು ಈ ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವೀ? ತೈವಾನಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡ ಒಬ್ಬ ಕಲಾವಿದ. ಈತ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿನ ದಿ ವಿಟ್ನೀ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಆಫ್ ಅಮೇರಿಕನ್ ಆರ್ಟ್ ಮತ್ತು ದಿ ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮ್ಯೂಜಿಯಂ ಆಫ್ ಆರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಗೆ ರಜಾದಿನಗಳನ್ನು ಬೌದ್ಧವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಆತನ ಮನಸ್ಸು, ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆಯ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಕೂಡಾ ಆತನ ಈ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಥಳಕು ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಲೀಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂತು? ಸೂಪರ್‌ಹಿಟ್ ಆಂಗ್ಲ ಚಲನಚಿತ್ರ ''ಜೂನಿಯರ್''ದಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ಪಾತ್ರ ಪೋಷಿಸಿದ ಅರ್ನಾಲ್ಡ್ ಸ್ವಾರ್ಜ್‌ನೆಗ್ಗರ್ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಲೀ. ಅಲ್ಲದೆ 'ದಿ ಕಾಸ್ಬೀ ಷೋ' ಎಂಬ ನಾಟಕವು ಕೂಡಾ ತನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ಹೆರಿಗೆ ಭಾರ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಗಂಡಸರೇಕೆ ಅನುಭವಿಸಬಾರದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ರೂಪು ನೀಡಿತು. ನನ್ನ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿದಾಗ ಹಲವರು ಇದು ತುಂಬಾ ಭಯಂಕರ ಸಾಹಸ ಎಂದರು! ಆದರೂ ನಾನು ಸನ್ನದ್ಧನಾದೆ! ಈಗ ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಧುರಾನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವ. ಮಹಿಳೆಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಲೀ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ, ಓರ್ವ ಪುರುಷನ ಶರೀರ ರಚನೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಿತು? ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಲೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದರು. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ದಲ್ಲಿನ ಆರ್.ವೈ.ಟಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಈ ಅದ್ಭುತ ಸಾಹಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಚರಿತ್ರೆಯೇ ಇದೆ. 1978ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕ್ರಾಂತಿಮಾಡಿದ ಮೊದಲನೇ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದು ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರೇ. ಈಗ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಾಹಸ. ಲೀ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸೈಮೋನ್ ಎಂ.ಲೋವೆಲ್ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

* ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಲೀ ಶರೀರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರಾನ್, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಅವಶ್ಯಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರು. ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರು.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್ (ವಿ.ಐ.ಎಫ್-ಅಂಡ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಡಿಷ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.) ಮೂಲಕ ಫಲವತ್ತಾದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು (ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಅಂಬಿಲಿಕಲ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಯೊಂದಿಗೆ ಸಹ) ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಪೆರಿಟೋನಿಯಂನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭವನ್ನು ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ (ಹಲವಾರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ) ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನೆನ್ಸಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞರು ಲೀ ಅವರಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಸು ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣ ಅಳವಡಿಕೆಯ ನಂತರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ನಿರ್ಧಾರದ ತಕ್ಷಣ ಲೀಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಆಗಲೇ ಭ್ರೂಣ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ತಜ್ಞರು ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಕೊಂಡರು.



ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವೀ
ಅಂದು

ಮಹಿಳೆಯರ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಪುರುಷನ



ಈಜಿಪ್ಟಿನ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ 'ಕೈರೋ ಕಾಪಿ' ಹಾಗೂ ಆಂಗ್ಲದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾಸಿಕ 'ಟೈಮ್'ನ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದ ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವಿ

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿ ಕೂಡ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳೇ ಆಗಿದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿಲ್ಲ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ನಂತರ, ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕವೇ (ಸಿಜೇರಿಯನ್) ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿಪುಣ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎದೆಬಡಿತ, ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಲೀ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಡವೆಗಳಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಆತನಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಇದೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಸಾಹಸ' ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನೀಡುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಲೀ ಹೊಟ್ಟೆ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ನಾಳಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನಗೊಂಡು ಬೆಳೆದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಕರುಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದೇ ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ.

''ತುಂಬಾ ಪ್ರಮಾದಕಾರಿ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಏಕೆ ಈ ನಿರ್ಣಯ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಲೀ ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆ ನೋಡಿ. 'ಕೆಲವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಹಸ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುತನದ ನಿರ್ಣಯ. ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ, ಯಾರೂ ಮಾಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಕನಸು. ಅದು ಹೀಗೆಯೇ ಈಡೇರಿದರೆ ನನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆ.

''ಈ ಧರೆಯ ಮೇಲೆ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಲಿರುವ ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಾನು. ಒಂದು ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ನಿಜ. ಇದೊಂದು ಅವ್ಯಕ್ತ ಮಧುರಾನುಭೂತಿ. ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವನ್ನೂ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನಂತೆಯೇ ಮಧುರಾನುಭವ



ಲೀ ಮಿಂಗ್ ವೀ
ಇಂದು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು.'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಲೀ.

ಈ ಪುರುಷ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಕೂಡ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ವೀಡಿಯೋಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೇರಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಲೀ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಬಳಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಲೀ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೈಯುತ್ತಾ ಹಿಂಬಾಲಿಸತೊಡಗಿದರು. ಮಾಧ್ಯಮದವರ ದೃಷ್ಟಿ ತನ್ನ ಕಡೆ ಬಿದ್ದನಂತರ ಲೀ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಬೇಸರಗೊಂಡ ಲೀ, ಈಗ ನೇರಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಯೇ ಸಿಜೇರಿಯನ್ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಈಗ ಸೀಮಿತವಾಗಿಯೇ ಹೊರಗೆಡವುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

''ಹೆರಿಗೆ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲೂ ನಾನು ಸಿದ್ಧ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಲೀ.

ವೈದ್ಯರು, ಸಂಶೋಧಕರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳ ತಂಡವಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬ ಕ್ಯಾಮರಾಮ್ಯಾನ್ ಕೂಡಾ ಲೀ ಜೊತೆಗಿದ್ದಾನೆ. ಲೀ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರವೆಂಬಂತೆ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೆಬ್‌ಸರ್ವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪಾತ್ರ

ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡುಹಕ್ಕಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ತಂದೆ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ, ಸಂಶೋಧಕರು ಕೆಲವು ಗಂಡು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಅನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟವಂತೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಿಂದಲೇ ಅವರ ಸ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಂಡನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ತೀವ್ರ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ತಂದೆಯಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರಾಡಿಯೋಲ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿತು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕೂಡಾ ಗಂಡನಲ್ಲಿ, ಹೆಂಡತಿಯ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಹೆಂಡತಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತನಲ್ಲಿ ಪಿತೃತ್ವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. •

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಗಲುವ ಎಲ್ಲ ಖರ್ಚನ್ನೂ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಜೀನೋ ಚಾಯಿಸ್ ಎಂಬ ಪ್ರಮುಖ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಭರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದು ಎಷ್ಟೊಂದು ವಾದವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನ್ನುವ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಶಕ್ತಿಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರಪ್ರಸಾದ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಲೀ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವುದು ಅನೇಕ ವಾದವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಲೀಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆ; ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ; ಎಂದು ಹಲವಾರು ಜನ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಲೀನಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ ಸುದ್ದಿ. ಅಂಥವರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರಾವಿಲ್ಸನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರಮುಖರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಪುರುಷರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾದರೂ ಆರ್.ವೈ.ಟಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಈಗಾಗಲೇ ಗಂಡಸರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಕೂಡಾ ಹೆರಿಗೆಯ ರಜೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡುವ ಕಾಲ ದೂರವಿಲ್ಲ. •



ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಸೂಚಿಸುವ ಗಡಿಯಾರ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶರೀರದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಸಲ, ನಂತರ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ - ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಸ್ಥೆ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಕೈಗಡಿಯಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕೈಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಕರಣ ನಿರಂತರವಾಗಿ 12 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಪ್ರತಿ 2 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಉತ್ಪಾದಕರು ಒಲವು ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಬೆಲೆ ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೂ ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ

100% ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ



ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ

ದಟ್ಟವಾದ ಕೂದಲು



ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೋಚದ ವಿನಹ...
ನೀವು ಬೇರೆನನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇಶ ವರ್ಧಕ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ ಮತ್ತು ಕೇಶ ವರ್ಧಕ ಇದು ಹೊಸ ಕೇಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು ಮತ್ತು ತೈಲದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಪಾರಂಪರಿಕ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಮಹೋನ್ನತ ಆವಿಷ್ಕಾರ

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ?



- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯೇ?
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಇದೆಯೇ?
- ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ?
- ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೇ?
- ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಯೇ?

ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಗ್ಯಾನಿ ಜೈಲ್‌ಸಿಂಗ್‌ರವರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ!

- ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ
- ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆಗೆ
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ
- ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ



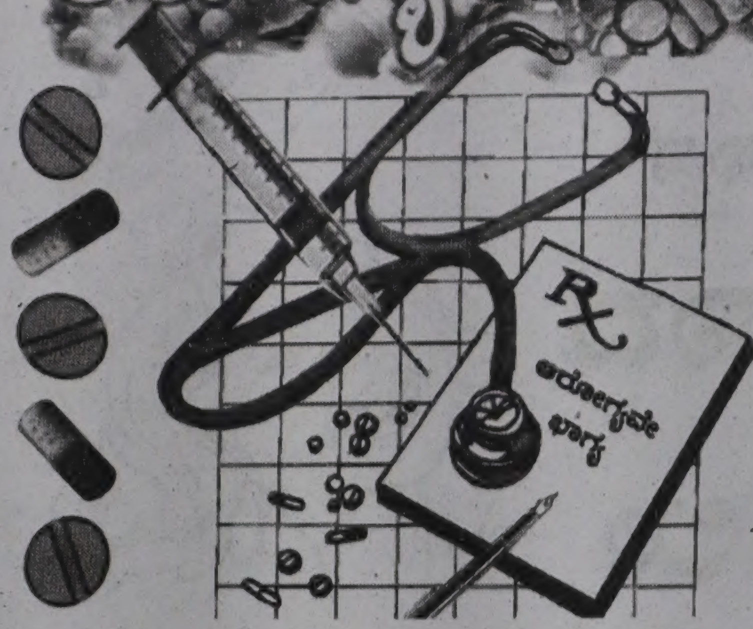
ಬೆಲೆ: ರೂ. 675

ವಿಳಾಸ: **ದುರ್ಗಾ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಂಪನಿ**

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ,

ನಂ. 52, 5ನೆ ಕ್ರಾಸ್, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 27. ಫೋನ್: 2220563. ಮೊಬೈಲ್: **98450-71610**

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೃದಯಬೇನೆಯ ಸೂಚನೆ

ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವವನ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನನ್ನ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಲಾದೀತೆ? ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ನೇತ್ರತಜ್ಞರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬಾರದೆಂದೇನಲ್ಲ!

ಹೌದು, ನಮ್ಮ ರೇಟಿನಾದ ಧಮನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಾಜಾ ವಿವರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ರೋಜರ್ ಸ್ಪೀನರ್ಟ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ರೇಟಿನಾದ ಧಮನಿಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವು ಕಠೋರವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಆರ್ಟಿರಿಯೋಸ್ಕ್ಲೇರೊಸಿಸ್ ಅಂದರೆ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಠೋರತೆ ಬರುವುದು ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಹೆಚ್ಚುವ ಸೂಚನೆಯಂತೆ.

•••

ಕತ್ತೆ ಹಾಲು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು?

ಕತ್ತೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾರಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೇ? ಹೌದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದವರೇ ಆದ, ಲಖನೌ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ದೇಶ್ ದೀಪಕ್.

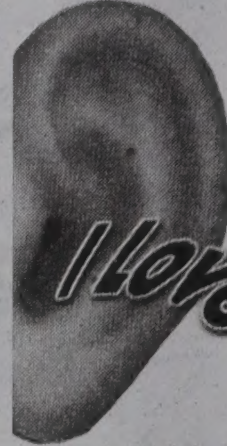
ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾ, ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ''ಇಮ್ಯುನೋ ಸ್ಟಿಮುಲೆಂಟ್'' ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದು ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ತಮಗೆ ಈ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರೇರಣೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ದೊರೆಯಿತೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವರ್ಣನೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕತ್ತೆ ಹಾಲು ಮಧುರ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಹಾಗೂ ವಾತರೋಗನಾಶಕ, ಬಲಕಾರಕ, ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಲವಣಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಠೋರತನ ನೀಡಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕಿವಿ

''ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಮೆಚ್ಚಿದ್ದೀರಾ? ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದೆಂದು ಭೀತಿಯಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಂದರೆ ''ಐ ಲವ್ ಯೂ''



ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನು ನೀವು ಅವರ ಎಡ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿ. ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.''

ಓದುಗರೆ, ಇದು ನಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯೇನಲ್ಲ. ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯಾಮ್ ಹ್ಯೂಸ್ಟನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳ ಸಂದೇಶ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸುರಿದ ಶಬ್ದ ಸಂದೇಶಗಳು ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅದರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆಯೆನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ತಲೆಯ ಬಲಭಾಗ ಎಡಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಮನಸ್ಸು-ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಬಲಭಾಗ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರೊಸೆಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಿ/ಪ್ರೇಯಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದರೆ ನೀವು ಅವಳ/ಅವನ ತಪ್ಪು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಉಸುರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ!

•••

ಖಿನ್ನತೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಿವಿ ಆಕರ್ಷಣೆ

ಅಧಿಕ ದಪ್ಪವಿರುವ ಇಲ್ಲವೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಒಂದು ವರದಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಡೆಗೂ ಯೋಗ್ಯ ಗಮನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ (ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ.)

•••

ಹೃದಯಾಘಾತ ಯಾವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮುಂಜಾನೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಇದರ ಕಾರಣವೂ ಗೊತ್ತೆ? ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಶರೀರದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭೀತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ವೇದನೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಹಾರಿಹೋದರೆ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ.

ಎಲುಬಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ.....

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಲುಬಿನ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಲು ಯೋಜಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ. ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವರದಿ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.



ಬೋನ್‌ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲುಬಿನ ದಟ್ಟತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುವ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಗಟ್ಟಿತನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಡೆಕ್ಸಾ (Dexa). ಇದರ ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರು - ಡ್ಯುಲ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಕ್ಸರೆ ಅಬ್ಸಾರ್ಪ್ಷಮೆಟ್ರಿ - (Dual Energy X-ray Absorptiometry - Dexa) ಇವುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಇದೆಯೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಶರೀರದ ಕ್ರಾಸ್ ಸೆಕ್ಶನ್‌ನಲ್ಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ದಲ್ಲಿರುವ ವೆಸ್ಟ್‌ಹೆವಸ್ಟ್ರಾದ ಹೆಲನ್ ಹೇಯಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೋನ್ ಡೆನ್ಸಿಟಿ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಜೆರಿ ನೈನ್ಸ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕರಗದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದಟ್ಟತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನದ ನಿಖರತೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆ

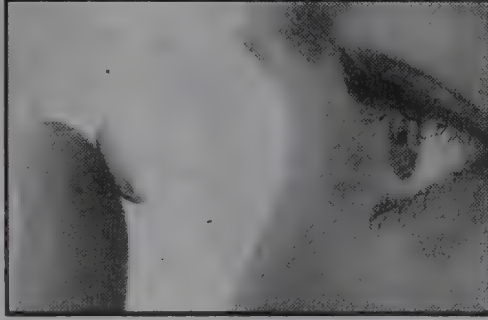


''ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಗುವಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಂತೆ.''

ಇದು ಕೆನಡಾದ ಕ್ಯುಬೆಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಕ್‌ಗಿಲ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮಾಂಟ್ರಿಯಲ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿದ್ದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಸೂಜಿಯ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು.

ಡಾ॥ ರೋನಾಲ್ಡ್ ಬರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹಚರರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸುಳೆಗಳು ಸ್ತನ ಚೀಪುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ತಾಯಿಹಾಲಿನ ಸ್ವಾದ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿರುವ ಮಮತೆ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಖಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



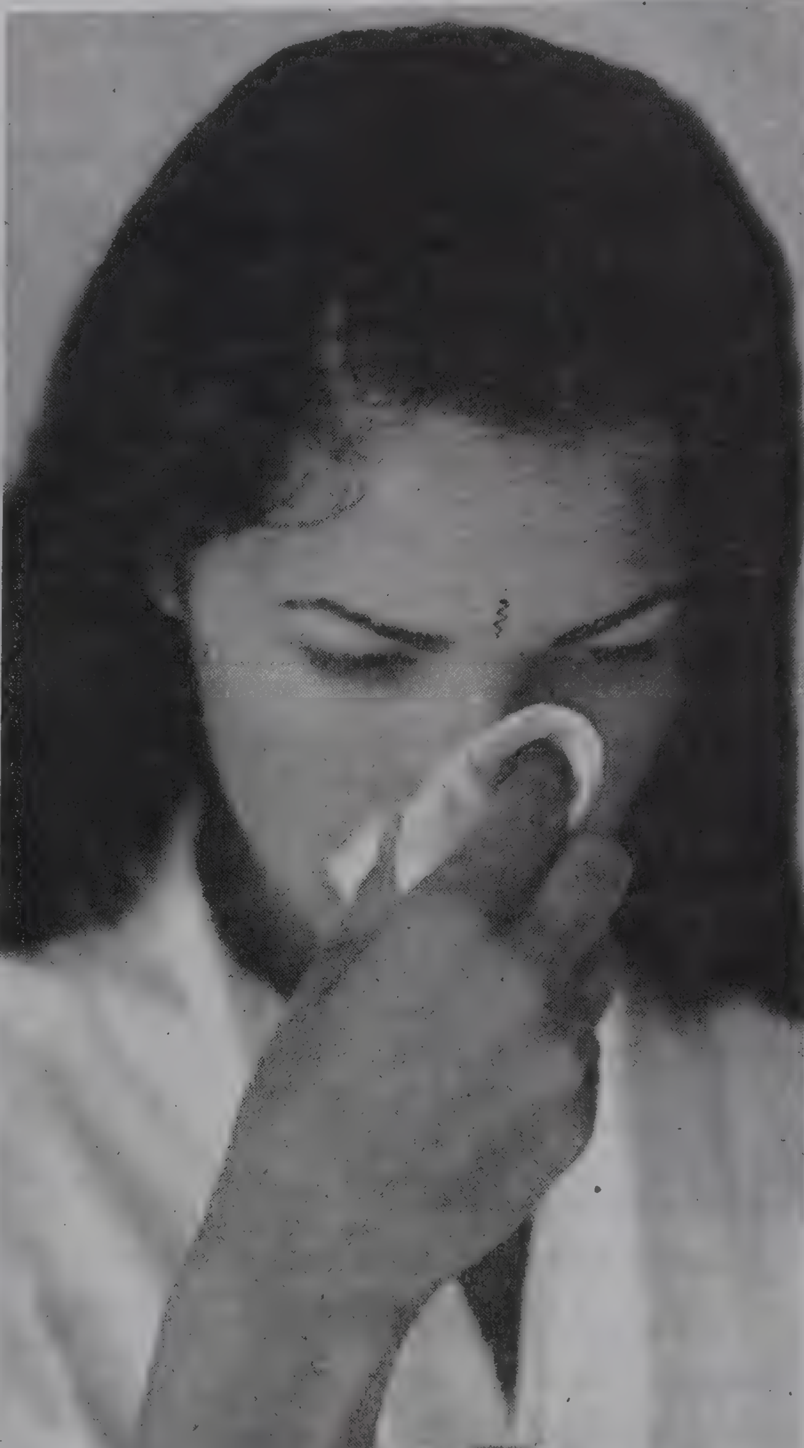
ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನಿಂದಲೂ ಅಪಾಯ!

ನೀವು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಒಂದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡಿ.

ಇದೇನು ಮಾತು, ನಾವು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಾಗಿಯೆ ತಾನೆ, ಅವಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಏಕೆ? ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ನೀವು ಅವಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೀರೆಂದಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೇ ನೀವು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತೆ!

ಕಾರ್ನಿಯಾಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅದು ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ವಾತಾವರಣದಿಂದ, ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೂ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾರ್ನಿಯಾಗೆ ಈ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲ ದ್ವಾರಗಳು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸರಕ್ತ ನಾಳಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್‌ಲೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದಿಡಿ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ 'ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್'ನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.



ಬರಲಿದೆ! ನೆಗಡಿಗೊಂದು ಔಷಧ

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂಥೆಂಥಾ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ'ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ. ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಫಾರ್ಮಾಸೂಟಿಕಲ್ ಕಂಪೆನಿಗಳು ನೆಗಡಿ ಔಷಧದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಶ್ರಮದ ಪ್ರತಿಫಲವೋ ಎಂಬಂತೆ ಇದೀಗ ಎರಡು ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ತಲುಪುವ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ.

• ಗಿರಿರಾಜ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ

'ನೆಗಡಿ' ಯಾರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು? ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವ ನೆಗಡಿಯ ಈ ಗುಣದಿಂದಾಗಿಯೇ 'ಮೂಗಿರುವವನಿಗೆ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಡೆಬಿಡದ ತಲೆನೋವು, ದಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸುರಿಯುವ ಸಿಂಬಳ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು - ಇವುಗಳ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಈ ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ - 'ಇಲ್ಲ.'

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂಥೆಂಥಾ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು. ಹಿಡಿದಿದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವ ಈ 'ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ'ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ. ನೆಗಡಿಗೆ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಫಾರ್ಮಾಸೂಟಿಕಲ್ ಕಂಪೆನಿಗಳು ನೆಗಡಿ ಔಷಧದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಶ್ರಮದ ಪ್ರತಿಫಲವೋ ಎಂಬಂತೆ ಇದೀಗ ಎರಡು ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ತಲುಪುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ನೆಗಡಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿರುವ ನೆಗಡಿ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಚಿತ್ರಣವೇ ಈ ಲೇಖನ.

ನೆಗಡಿ - ಏನಿದು?

'ನೆಗಡಿ' - ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಫಲವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ರೋಗ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು 200 ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ನೆಗಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು 'ರಿನೋವೈರಸ್' ಎಂಬ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ವೈರಸ್ (ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ವಂಶವಾಹಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಈ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ). ಎಲ್ಲಾ ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಪಾಲು ಈ ವೈರಸ್‌ಗೇ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿಯ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ನಂತರ ಈ ವೈರಸ್ ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದ 'ಅಡೆನಾಯ್ಡ್' ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಐ.ಸಿ.ಎ.ಎಂ.-1 ಎಂಬ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮುಖಾಂತರ ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದು, ಕೋಶದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೂರಾರು ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಬಂದು ಸೋಂಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸೋಂಕಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಟಾದ 'ಮ್ಯೂಕಸ್' (ಲೋಳೆ) ಅನ್ನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಷನ್) ಉಂಟಾಗಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹವೂ ಸಹ ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಸೀನು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು 10ರಿಂದ 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ೩೩ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ನೆಗಡಿಯ ಸೋಂಕು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳಾದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದರೂ ಸಹ, ನೆಗಡಿ ಒಂದು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಗುಣವಾಗುವ ಸೋಂಕು. ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹವು ತಯಾರಿಸುವ ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ ಹಾಗೂ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬುಲಿನ್-ಎ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.



ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಒಂದೆರಡು ತಲೆನೋವಿನ ಮಾತ್ರೆ ದಾನ ಮಾಡಿ ಪುಣ್ಯಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ!

ನೆಗಡಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್?!

ನೆಗಡಿಯು ನಿರಪಯಕಾರಿ ಸೋಂಕಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈವರೆಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತದ್ದು 1986ರ ನಂತರವೇ.

1986ರಲ್ಲಿ ಮೈಕೆಲ್ ರಾಸ್‌ಮನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರೀನೋವೈರಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅದರ ಆಕಾರ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೆಗಡಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು.

ಆದರೆ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತ ವಾದವು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ತಯಾರಿಸಿದ ಲಸಿಕೆಯು ಇನ್ನುಳಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲಾರದು. ಅಂದರೆ, ನೆಗಡಿಯ ಲಸಿಕೆಯು ಎಲ್ಲಾ 200 ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಎಲ್ಲಾ 200 ಬಗೆಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಕೆಲವು ನೆಗಡಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಾರಿಬಾರಿ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯೂಹವು ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧಗಳು

ಹೀಗೆ, ನೆಗಡಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸೀನ್ ತಯಾರಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಮನವರಿಕೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ಕುರಿತು ಗಮನ ಹರಿಸಲಾರಂಬಿಸಿದವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಲ ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಔಷಧಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭ

ನೆಗಡಿಯು ನಿರಪಯಕಾರಿ ಸೋಂಕಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಔಷಧ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈವರೆಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ ಔಷಧ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆತದ್ದು 1986ರ ನಂತರವೇ. 1986ರಲ್ಲಿ ಮೈಕೆಲ್ ರಾಸ್‌ಮನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರೀನೋವೈರಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಅದರ ಆಕಾರ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಿತು.

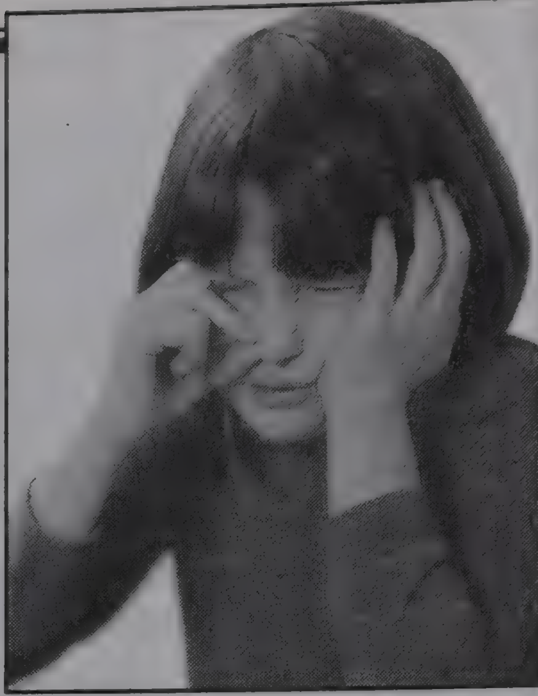
ದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ನೆಗಡಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿರಬೇಕು, ಔಷಧವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಪಾಯರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

ನೆಗಡಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾದುದು ಇನ್ಟರ್‌ಫೆರಾನ್-ಆಲ್ಫಾ ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್. ಇದು ನೆಗಡಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಮೇಲೆ ಅತೀವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದ ಸಹಿಸಲಾರದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - ಇವುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ತರಹದ್ದಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಔಷಧ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ನಡೆದವು. ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್ ಜೀವಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವುದು ಐ.ಸಿ.ಎ.ಎಂ.-1 ಎಂಬ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ನಂತರ, ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕರಗಬಲ್ಲ ಈ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ಸ್ಪ್ರೇ ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ನೆಗಡಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಆ ವೈರಸ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಆಶಿಸಿದಷ್ಟು ಸಫಲತೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಪ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು

ನೆಗಡಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ - ತೊಂದರೆಗಳು, ಸವಾಲುಗಳು, ಮತ್ತು ಎಡರುತೊಡರುಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅಮೆರಿಕಾದ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳಾದ 'ವೈರೊಫಾರ್ಮಾ' ಹಾಗೂ 'ಅಗೋರಾನ್ ಫಾರ್ಮಾಸೂಟಿಕಲ್ಸ್' ಇದೀಗ ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಎರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ನೆಗಡಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇವು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆಯೆಂದು ರೀನೊವೈರಸ್ ತಜ್ಞ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರೊನಾಲ್ಡ್ ಟರ್ನರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಪಡೆದ ಈ ಔಷಧಗಳೆಂದರೆ ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ (ವೈರೊಫಾರ್ಮಾ) ಹಾಗೂ ಎ.ಜಿ.7088 (ಅಗೋರಾನ್).



ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ ಔಷಧವು 'ಪೈಕೊರ್ನಾವೈರಸ್' ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೈಕೊರ್ನಾವೈರಸ್ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಮುಖ ಸದಸ್ಯರೆಂದರೆ ರೀನೋವೈರಸ್, ಪೋಲಿಯೊ ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ ಔಷಧದ ಅಣುವು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕವಚದೊಂದಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕವಚವನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕವಚವು ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.



ನಾನು ಕೊಟ್ಟ ತೈಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವರ್ಕ್ ಮಾಡಿದೆ ಅಲ್ವೆ! ನೋಡೀಗ ನಿನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಹೊಟ್ಟು ಇಲ್ಲ....

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕೇವಲ ವೈರಸ್‌ನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಲದು, ಸೋಂಕಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತಡೆದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇಮ್ಯೂನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ ಮತ್ತು ಎಜಿ 7088 ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸಾಬೀತಾಗಬೇಕಿದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಎಜಿ 7088 ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಬೇರೆ. ಇದು 3-ಸಿ ಪ್ರೋಟಿಯೇಸ್ ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಸ್ಥಗಿತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿಣ್ವವು ರಿನೋವೈರಸ್‌ನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಹಲವಾರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ, ಇದರ ತಡೆಯಿಂದಾಗಿ ವೈರಸ್‌ನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಈ ಔಷಧಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ?

ಫ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ ಮತ್ತು ಎಜಿ 7088 ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿದರೂ ಅವುಗಳ ಗುರಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ. ಅದು ರೀನೋವೈರಸ್. ಅಂದರೆ, ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ನೆಗಡಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಈ ಔಷಧಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ರೀನೋವೈರಸ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರಾವುದೇ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳು ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲಾರವು.

ನೆಗಡಿ ವೈರಸ್ ಮೂಗನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ 8-10 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಮೊದಲ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಕ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ, ಮೊದಲ ಸೋಂಕಿತ ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ನೂರಾರು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರದ 10-12 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮುಂದಿನ 36-72 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಈ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದೆಂಬುದು ಎನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಆದರೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಇವೆರಡೂ ಔಷಧಗಳು ನೆಗಡಿಯ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲವಾಗಿವೆ. ಪ್ಲೆಕೊನಾಲ್ ಔಷಧವನ್ನು 400 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಾರಿಯಂತೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ರೀನೋವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಿದಾಗ ಇದು ನೆಗಡಿಯ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿಯನ್ನು 14ರಿಂದ 11 ದಿನಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಿರುವುದಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆ, ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆದುಳಿನ ಉರಿಯೂತ (ವೈರಲ್ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್) ದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರೀನೊವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಎಜಿ 7088ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಬಾರಿಯಂತೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶೇಕಡಾ 30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೀನೋವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ. ತನ್ನಿಂತಾನೇ ನೆಗಡಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಗಳ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕೇವಲ ವೈರಸ್‌ನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಡೆಗಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಲದು, ಸೋಂಕಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ತಡೆದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರವಾಗುವುವು. ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇಮ್ಯೂನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಪ್ಲೆಕೊನಾರಿಲ್ ಮತ್ತು ಎಜಿ 7088 ಈ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಇನ್ನೂ ಸಾಬೀತಾಗಬೇಕಿದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಆದರೂ ಅಗೋರಾನ್ ಮತ್ತು ವೈರೋಫಾರ್ಮಾ ಕಂಪನಿಗಳು ತಂತಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಶ್ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲಿವೆ. ಈ ಔಷಧಗಳು ನೆಗಡಿ ಉಂಟಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾದರೂ ಸಹ ನೆಗಡಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು, ಮತ್ತು ಈ ಕಂಪನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನೆಗಡಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಮುಂತಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಇವು ವರದಾನವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯು ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ, ಮುಂದೆಂದೋ ನೆಗಡಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ? ಎಂಬುದು ಸದ್ಯದ ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಪ್ರಶ್ನೆ. ●

ವಿಳಾಸ:- ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಫಾರ್ಮಸಿ
ರಾಕ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ಸ್
ಉದಕಮಂಡಲ - 643 001 (ತಮಿಳುನಾಡು)

ಅವರವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅಥವಾ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀವು ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

- ನೀವು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಸಿಹಿ ಬಯಸುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಭರಿತ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ
- ನಿಮಗೆ ಬ್ಲಡ್‌ಶುಗರ್, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಬಾಡಿ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಟಜೋನಿಕ್ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ಅಥವಾ ಸೈಕ್ಲಿಕ್ ಕೆಟೊಜೊನಿಕ್ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕಟ್ಟಾ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಬಯಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಲಿವರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತುಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ ಸರಳ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ರಸಗ್ರಂಥಿ (Taste Guds)ಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿರುವ ರುಚಿಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿ. ●

ಕೇಶವರ್ಧಕ ಪಾಲಿನ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ

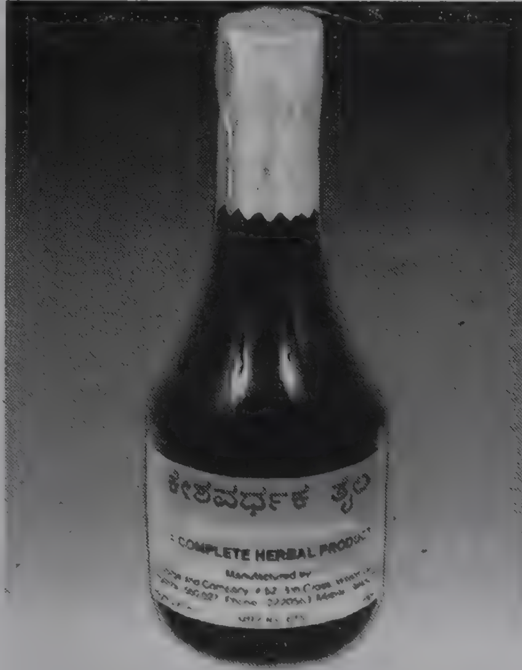


ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವ
ಶ್ರೀ ವಿ. ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್

ತಲೆಯ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಮತ್ತು ಬೊಕ್ಕತನದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮೊಟ್ಟಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಭಾಗಶಃವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಇದು ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೂ ಹೌದು! ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆ? ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ನೂರಾರು ಕಂಪನಿಗಳು ನಿತ್ಯ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಎಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಳಸುವವರೇ ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನಿಜವಾದರೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ.

ಈಗ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕ್ರಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಲಭ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಕ್ಕ ತಲೆಯ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇಂದು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿದವರು ಕನ್ನಡಿಗರಾದ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್. ತಮ್ಮ ಎಡಬಿಡದ ಛಲ ಬಲದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಇದನ್ನು ಶೋಧಿಸಲು ಪಟ್ಟ ಕಷ್ಟ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ! ಕಾಡು ಮೇಡು ಎನ್ನದೇ ನಾಡುಬೀಡು ಎನ್ನದೇ ಹಗಲಿರುಳು ಈ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ಹುಡುಕಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಶ್ರಮ ಒಂದು ದಿನ ಕೈಗೂಡಿತು.

ತಂದೆಯವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮುದ್ರಣ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ ಮುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರು. ಹಟದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಅಶೋಕ್, ಅದರಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅವಾರ್ಡ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಮುದ್ರಣ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಜಪಾನ್, ಜರ್ಮನಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊಸ ಅಧ್ಯಾಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ವಿಧಿ ಅವರನ್ನು ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಮಗನ ಕಿವುಡು ಮತ್ತು ಮೂಕತನದ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ನಡೆದ ಅಲೆತವೇ ಅವರಿಂದ ಈ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧೌಷಧವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿತು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಇತ್ತ ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿವರೆಗೆ ಅತ್ತ ಕೇರಳದಿಂದ, ಅಜ್ಮೀರ್‌ನಿಂದ..... ವಾರಣಾಸಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತು ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆ ವಾಂಛೆ. ಕೊನೆಗೂ ವಾರಣಾಸಿಯಲ್ಲಿನ



ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ
ಬೆಲೆ: ರೂ. 675

ಭಗವಾನ್‌ದಾಸ ಜೈನ್ ಇವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಗುರುವಾದರು. ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವೈಕಲ್ಯತೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುವ ಬದಲು ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿತು. ಅದುವೇ ಬಕ್ಕ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಚಿಗುರಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧ. ಜೈನ್ ತಿಳಿಸಿದ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಶೋಕ್ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಜ್ಮೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣುವ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಪಾರ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಛಲ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಿದ್ಧೌಷಧವನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ್ದ ಲೇಹ್ಯ ನೂರಾರು ಜನತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದು ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. **ಕೇಶವರ್ಧಕ** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಇಂದು ಇದು ಜನಜನಿತ ಮನೆಮಾತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಂಸೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಬಕ್ಕ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದಂತೆ ಆಯಿತು. ಇಂದು ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ ತನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೈಜ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಲಿ.

ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲದ ಗುಣಗಳು

- ಹೊಸ ಕೂದಲಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.
- ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲಿನ ನೈಜ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೇ. 100 ಹರ್ಬಲ್ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲ.

-: ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :-
ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯರಾದ
ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್
ದುರ್ಗಾ ಅಂಡ್ ಕಂಪನಿ
ನಂ. 52, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್
ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 027
ಫೋನ್: 080 2220563
ಮೊಬೈಲ್: 98450 71610

ಮನೆಮದ್ದು

ಹಳೆ ತಲೆನೋವು: ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಭಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಹಾಲು, 3-4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ತಿಂದರೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಭಾದೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಮೇಲೆ ಬಳಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಬಳಿದರೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ|| ಅಮರೇಶ್, ಬೀರಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಶಿರುಗುಪ್ಪಾ ತಾ||, ಬಳ್ಳಾರಿ-583 114

ಹಲ್ಲುನೋವು: ಸ್ವಲ್ಪ ತುಳಸಿ ತೊಪ್ಪಲು, ಎರಡು-ಮೂರು ಲವಂಗ ಕೂಡಿಸಿ ತಿಂದರೆ 3 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಹಲ್ಲುನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಗಣ್ಣ ಟಿಗರಿ, ಹಿರೇಉಪ್ಪೇರಿ, ಲಿಂಗಸ್ಗೂರ ತಾ||, ರಾಯಚೂರು-584 122

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆತುಂಬ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸೀಗೆಪುಡಿಯಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಿ.ಎಸ್.ಶಿಂಧೆ, 842, ಕೀರ್ತಿನಗರ, ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ ರಸ್ತೆ, ವಿಜಾಪುರ-586 101

ಮುಖಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ 2 ಅಥವಾ 3 ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಹಚ್ಚಿ,ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮೂವತ್ತು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ಟಿ.ಸವಿತಾ, ಗೊಪ್ಪೆನಹಳ್ಳಿ, ಚನ್ನಗಿರಿ ತಾ, ದಾವಣಗೆರೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

ತುಟಿಗಳ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ತುಟಿ ಒಡೆದು ಹುಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ಗಂಧವನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಜಿಡ್ಡು, ಮೊಡವೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ, ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕ್ಕೆ: ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಹಣಮಂತಗೌಡ. ಬ. ಪಾಟೀಲ, ದರೂರ, ಅಥಣಿ ತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ-591 261

ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಇಂಗನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮೊಡವೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಕೂಡ ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಚಿಗುರು ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಉಗುಳಿ. ನಂತರ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಥಂಡಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿ 2 ಚಮಚದಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಥಂಡಿಯಿಂದ ಆದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ.ಎಸ್.ಶುಭಮಂಗಳ, ಬೈಸ್ಕಲ್, ನಿಟ್ಟೂರು (ಪೊ), ಹೊಸನಗರ (ತಾ), ಶಿವಮೊಗ್ಗ (ಜಿ)

ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸವರಿದರೆ ಹುಣ್ಣು ಕ್ರಮೇಣ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆಗೆ: ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚಗಳಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕುಡಿದರೆ, ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ: ಬಾಣಂತಿಯರು ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ-591 226

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಸುರಿಯಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಉಪ್ಪುಂದಕಟ್ಟೆ ಮಂಜುನಾಥ, 70, ಬೃಂದಾವನ ನಗರ, ಕೆಂಪೇಗೌಡನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು- 19

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ: ಒಂದು ಇಡೀ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 1 ತೊಲ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಇಳಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಕೇವಲ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ನಂತರ ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ 21-42 ದಿನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಡಾ|| ರಘುವೀರ ಪತ್ತಾರ, ಅತ್ತಿಗೇರಿ ಅಂಚೆ, ಶಿಗ್ಗಾಂವಿ ತಾ||, ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಜಂತುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: 5 ಗ್ರಾಂ ವಾಯು ವಿಳಂಗವನ್ನು ಅಕ್ಕಿತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 3 ದಿನ ಕುಡಿಸಿ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ಶುದ್ಧ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೇಧಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುತ್ತುಗದ ಹಸಿಎಲೆ ಸುಮಾರು 25 ಗ್ರಾಂ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ 1/4 ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಹಿಂಗಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಮೂರು ದಿವಸ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಜಂತುಗಳು ಬೀಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಭೇದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಡಾ|| ಮಹಮ್ಮದ್ ಯೂನಸ್, ಕಸ್ತೂರಬಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ-577 531

ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ: ಸಾಗವಾನಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಮ ಮೊದಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಕಾರ, ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳಿಗೆ: ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ 7ರಿಂದ 8 ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದ ದೋಷಗಳು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಿದುಳು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ: ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು ಸಡಿಲವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಕಾಲು ಉಳುಕಿ ನೋವಾದರೆ: ಮೆಣಸಿನಕಾಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಉಳುಕಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮಂಗಳಾ ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಎಂ.ಕೆ., ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ, ನಿಟ್ಟೂರು ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರ ತಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425

ಗಮನಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ.

ಸೇವಾನಿಧಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

● ದೀಪಕ್ ಮಾನವಿಕಾ

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಸಮಗ್ರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂಢತನವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ನರಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಟಿಬೆಟನ್‌ನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹಿಮಾಲಯ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶುದ್ಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕದ ಸಾರ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲ.

ರಾಮರಾವಣರ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಮೂರ್ಛೆ ಹೊಂದಿದಾಗ ಅವನನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಹನುಮಂತ ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ತರಲು ಹೋದ. ಆದರೆ ಯಾವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಏನೂ ತೋಚದೆ ಇಡೀ ಗಂಧಮಾದನ ಪರ್ವತವನ್ನೇ ಹೊತ್ತು ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ತಂದ. ಸಂಜೀವಿನಿ ಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಗುಣಮುಖನಾದ, ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ವೀರಾವೇಶದಿಂದ ಹೋರಾಡಿದ. ಮುಂದಿನ ಕಥೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ.

ಹಿಮಾಲಯದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಲು ಇದೊಂದೇ ಪ್ರಕರಣ ಸಾಕು. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿತವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೇ ತಥ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಂತೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೇ ಮುಖ್ಯ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಯಾವ ಮೂಲಿಕೆ ಬೇಕು, ತಜ್ಞರು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಪಡೆಯಲು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. ಅದೇ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ.

ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಷ್ಟೇ ಪುರಾತನವಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ಧರ್ಮಗುರು ದಲೈಲಾಮಾ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು, ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದರವೂ ಕನಿಷ್ಠ.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ, ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆ. ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಮೊದಲು ಅವರ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸತ್ವನು ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ಲಾಮಾಗಳು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುವ ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಒಂದು ಅತಿಥಿ. ದೇಹ ಅದನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ಅತಿಥೇಯ. ಈ 'ಅತಿಥಿ' ತನ್ನ ಕರ್ಮಗಳಿಗನುಸಾರ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೋ, ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲೋ ಅವತರಿಸಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ ವಿಷ ಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ವಾಯು, ಭೂಮಿ, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸ್ಥೂಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹ



ಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪಂಚಭೂತಗಳ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮೂರು ವಿಷಯವಸ್ತುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಟಿಬೆಟನ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಲುಂಗ್ (rLung), ಕ್ರಿಸ್ಪಾ (mKrispa), ಬಾಡ್ಕನ್ (Badkan) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೂರರ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗಳೇ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೇಹ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ, ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಪಂಚಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಅಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿ ಸಮಗ್ರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೂಢತನ (Ignorancy)ವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ನರಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮೂಢತನವೆಂದರೆ 'ನಾನೆಂಬುದು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವುದು'(not realizing the non-existance of self). ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನ್ಮದತ್ತ ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಗಳು ಮಾನವರಿಗೆ ತಗುಲಿ ಈಗ ಹೇಳಿದ ಮೂರು ವಿಷಯ ವಸ್ತು (humoral energy)ಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಜನ್ಮದತ್ತ ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ವಿಷಯಗಳೆಂದರೆ- ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಲಿಪ್ತತೆ (ಯಾವುದಾದರೊಂದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು); ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ, ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ.

ಬಯಕೆ ಮತ್ತು ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ನಾವು ಆಯುರ್ವೇದದ ವಾತಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಟಿಬೆಟನ್‌ನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಹುಂಜದ ಸಾಂಕೇತಿಕವಿದೆ.

ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಹಾವು ಇದರ ಸಾಂಕೇತಿಕ ರೂಪವೆನಿಸಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ-ರೋಗಗಳು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಭ್ರಮೆ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲವನ್ನು ಕಫದೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಟಿಬೆಟನ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂದಿ ಇದರ ಸಂಕೇತವೆನಿಸಿದೆ. ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತಿತರ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಇದು ಕಾರಣ. ಈ ಮಾರಕ ಸಮತೋಲನವಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಅಸಮತೋಲನವಿದ್ದಾಗ ಪರಿಹಾರಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಮರಳಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದರೆ ದೊರಕುವುದೇ 'ಆರೋಗ್ಯ!'.

1. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಗಳ ಅಂತರ್ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ.
2. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸ್ವಭಾವ ಅರಿಯುವುದು.
3. ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಟಿಬೆಟನ್‌ನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಹಿಮಾಲಯ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಶುದ್ಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕದ ಸಾರ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಖನಿಜ, ಅರೆಶ್ರೇಷ್ಠ ಶಿಲೆಗಳ (ಹವಳ, ಮುತ್ತು ಮುಂತಾದವು) ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಘೇಂಡಾಮೃಗಗಳ ಕೊಂಬು ಹಾಗೂ ಕಸ್ತೂರಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುಷ್ಠಾನ ಕೇವಲ ಉನ್ನತ ಹಿಮಾಲಯ ಶ್ರೇಣಿಗಳ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಕ್ಕನುಸಾರ ಬೆರೆಸಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ದೃಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಶ್ರವಣ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ 'ಟಿಬೆಟನ್ ರೋಗಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಶೇಷತೆಯಾಗಿದೆ.

ರೋಗಿಯ ನಾಡಿಪರೀಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಾಡಿಮಿಡಿತವೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ವಿವಿಧ ರೋಗಕಾರಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನುಡಿಯುವ ನಾಡಿಮಿಡಿತವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಸರಳವೆನಿಸಿದರೂ, ಸಿದ್ಧ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಬೇಕು.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳೇ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷಾ 'ಸಾಧನಗಳು'. ಹೀಗೆಯೇ ಮೂತ್ರ



ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಕೂಡ. ನಾಡಿಮಿಡಿತದಿಂದ ರೋಗ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟು ನಿಖರ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ!

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮ ನೀಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘ ಚರ್ಚೆ, ಅಧ್ಯಯನ ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ರೋಗಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ರೋಗ ಗುಣಕಾಣದಂಥಾದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು:

1) ಆಹಾರ ಕ್ರಮ
2) ವರ್ತನೆ
3) ಔಷಧಿಗಳು
4) ದೈಹಿಕ ವಿಧಾನಗಳು

ರೋಗಿಯ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತೀರಾ ಕೊಬ್ಬಿಲ್ಲದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಸುಧಾರಣೆ ಹೊಂದಬಹುದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ರೋಗಿಯ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಡುಕು, ಕೋಪ, ನಿರಾಶೆ, ಅಹಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಾರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದ ನಂತರವೇ ಈ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಅಂತಿಮ ಹಂತವೇ ದೈಹಿಕ ವಿಧಾನ (physical therapy). ಇದರಲ್ಲಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ, ಶೈತ್ಯ-ಉಷ್ಣ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬ್ಲಡ್ ಲೆಟಿಂಗ್, ಮಸಾಜ್, ಗೋಲ್ಡನ್ ನೀಡಲ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖನಾಗಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ.

ಟಿಬೆಟನ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಗಳೆಂಬ ಅರಳು ಕುಸುಮಗಳಿರುವ ಹಚ್ಚ ಹಸಿರಿನ ವೃಕ್ಷ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ, ಸಮೃದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಸವೆಂಬ ಮೂರು ಶ್ರೇಷ್ಠಫಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪಚಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಂಥ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ದಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತಾಗ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

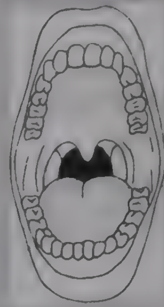
ಇದಕ್ಕೆಂದೇ ಇಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವೇ ಇದೆ. ಡಾ.ದೋರ್ಜಿ ರಾಪ್ಟೆನ್ ನೆಶರ್ ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಳಾಸ:
ಟಿಬೆಟನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್
295, 5ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬಡಾವಣೆ,
ಆಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 086.

ಇಲಿಜ್ವರ ಉಲ್ಬಣ

ನಾವು ಜನರನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅವರೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಪಾಪ...

ಹಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ



ಸುಂದರವಾದ ದಂತಪಂಕ್ತಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಗೆ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ: ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ಸೊಪ್ಪು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ': ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಬೇಕು.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಬರದಂತೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುದನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗದಿರಲು ಸಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಾಸ್ಪರಸ್: ದಂತ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೇ ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಕೂಡಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದರ ಹಾಳಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಲೋರಿನ್: ಇದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದು ಹೋಗಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ಫ್ಲೋರಿನ್ ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ ಇದರ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೋಯಾ ಅವರೆ, ಸೇಬು, ಸಮುದ್ರ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಫ್ಲೋರಿನ್ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವಲ್ಲದೆ, ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಪುದೀನಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡರೆ ಪದೇ ಪದೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.





ಸಣ್ಣ ಮಾತು ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತ

ನಾನು ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ. ಹಾಸ್ಟೆಲಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ಕುಮಾರಿ ಎನ್ನುವ ಹುಡುಗಿ ನನ್ನ ರೂಂಮೇಟ್ ಆಗಿದ್ದಳು. ನನಗಿಂತ ಒಂದು ವರ್ಷ ಜೂನಿಯರ್ ಆದ ಅವಳದು ಸದಾ ಗಂಭೀರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ನೀಳ ಜಡೆಯ ಸುಂದರಿಯಾದ ಅವಳು ಓದಿನಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಣೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ರಜೆಗೆಂದು ಅವಳ ಊರಿಗೆ ಹೋದಳು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಅವಳ ನಡವಳಿಕೆ ತುಂಬ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಮಿತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದವಳು ಸದಾ ಏನಾದರೊಂದು ಹರಟಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ಯುವಕರು ತಿರುಗಾಡಿದರೂ ತನಗೋಸ್ಕರ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉರಿಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ನೋಡ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಲೆಕ್ಚರರ್ಸ್ ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡಿ ಪಾಠ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ಉದ್ದನೆಯ, ಒತ್ತಾದ ಕೂದಲು ಇತ್ತು. ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಾಬ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ''ಯಾಕೆ ಹೀಗ್ಮಾಡಿದೆ'' ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರೆ ''ಕೂದಲು ಉದ್ದ ಇರೋದ್ರಿಂದ ತಾನೇ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡೋದು, ಅದಕ್ಕೇ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡೆ'' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಳೆಯ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋದು, ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರೋದು ಹೀಗೆ ಅವಳ ನಡವಳಿಕೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ತನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದಿರುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಮಗಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರು ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿ ''ಮಲಕ್ಕೊಮ್ಮ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ, ಅದನ್ನು ಇವಳು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ''ಸಾರ್, ನಿಮಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗೋಲ್ವೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗಳ ತರಹ ಇರುವ ನನ್ನನ್ನು ಮಲಕ್ಕೋ ಅಂತಿದ್ದೀರಲ್ಲ'' ಎಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರು ಅವಮಾನದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿ ''ನಿಜವಾಗಲೂ ನೀನು ನನ್ನ ಮಗಳಿದ್ದ ಹಾಗೆ, ಆದರೆ ನೀನು ಮಲಗದೇ ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಿ? ನೀನೂ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯಾಗಿ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಹುದಾ?'' ಎಂದರಂತೆ. ಇವಳು ಅವರಿಗೇನೂ ಉತ್ತರ ಕೊಡದೇ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಅದನ್ನೇ ಒಂದು ಹಗರಣ ಮಾಡಿದಳು.

ಅವಳ ಒಂದೊಂದು ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೂ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು. ಒಂದಿನ ಅವಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಕರೆದು ಕೇಳಿದೆ,

''ಏನೇ ಕೃಷ್ಣಕುಮಾರಿ, ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು? ಮೊದಲೆಲ್ಲ ನೀನು ಹೀಗಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಈಗ್ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಡ್ತಾ ಇದೀಯಾ?'' ಉತ್ತರ ಹೇಳದೇ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ವಸುಂಧರಾ, ನನಗೊಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತೀರಾ?''

''ಅದೇನು ಹೇಳು? ಅದಕ್ಯಾಕೆ ಸಂಕೋಚ ಪಡ್ತೀಯಾ?''

''ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಂಗವಿಕಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಇದ್ದಾನಲ್ಲ.....''

''ಯಾರೇ ಅದು, ನನಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ''

''ಆದಿತ್ಯ ಅಂತ ಇಲ್ವಾ, ಅವನಿಗೆ ಕೈಯ ಕಿರುಬೆರಳು ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರವೇ ಇದೆಯಲ್ಲ''

''ಓ! ಅವನಾ!'' ಅವನನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲನೆಂದು ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಬೇಗ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಅದ್ಸರಿ, ಅವನಿಂದ ನಿನಗೇನಾಗಬೇಕು?''

''ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕು, ಮದುವೆಗೆ ನೀವು ಅವನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು''

''ನೀನೇನಾದ್ರೂ ಅವನನ್ನು ಲವ್ ಮಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀಯಾ? ಅವನೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರುವನಾ?''

''ಇಲ್ಲ'' ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದಳು.

''ಮತ್ಯಾಕೆ ಮದುವೆ? ನೀನಿನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಇನ್ನೂ ಕೋರ್ಸ್ ಮುಗಿಸಲು ಎರಡು ವರ್ಷ ಇದೆ. ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸುಮ್ಮನೇ ಓದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಮಾತು ಬೇರೆ. ಅದೇನೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳ್ತೀಯಾ, ಅಲ್ಲದೇ ಅವನ ಮನದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು! ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹಗಲು ಕನಸು ಕಾಣಬೇಡ. ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸೋದು ಬಿಟ್ಟು ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗು''

''ಇಲ್ಲ ವಸುಂಧರಾ, ನೀವು ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು.

''ಅದ್ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಹಟ? ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗೆಂದು ನಾನು ಹೇಗೆ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಕೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತೆ ಹೇಳು? ಕೇಳಿದವರು ನಗೋದಿಲ್ವಾ? ನಿನಗೆ ಬೇಕಾದ್ರೆ ನೀನೇ ಕೇಳಿಕೋ ಹೋಗು'' ನಾನಂದೆ.

''ಹಾಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಬೇಡಿ, ಈ ಮದುವೆ ನಡೆಯದಿದ್ರೆ ನಾನು ಸಾಯ್ತೀನಿ'' ಎಂದಳು.

ಇದೇನಪ್ಪ ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಪರೀತಕ್ಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿತಲ್ಲ, ಯಾಕೆ ಇವಳು ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸ್ತಿದಾಳೆ? ಎಂದು ಮನದಲ್ಲೇ ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದೆ.

''ಅಲ್ಲ ಕಣೆ, ಅದ್ಯಾಕೆ ಅವನನ್ನೇ ಮದುವೆ ಆಗಬೇಕು? ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿ ಬೇರೆ ಗಂಡು ನೋಡಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಹೇಳ್ತೀನಿ'' ಎಂದೆ.

''ಇಲ್ಲ,ಅದು ಹಾಗಾಗಲ್ಲ ಹುಡುಗ ಅಂಗ ವಿಕಲನಾಗಿರಬೇಕು'' ಎಂದು ಕಡ್ಡಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೇಳಿದಳು.

''ಅದೇನು ಅಂಗವಿಕಲನೇ ಆಗಿರಬೇಕು ಅಂತಿದ್ದೀಯಲ್ಲ?'' ಎಂದಾಗ,

''ನೀವು ಈ ವಿಷಯ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ ನಾನು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿಸ್ತೀನಿ''

''ಆಯ್ತು ಅದೇನು ಹೇಳು?''

''ನನ್ನ ತಾತ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ವಿದ್ವಾಂಸರು, ಜ್ಯೋತಿಷಿಗಳು. ಕಳೆದ ಬಾರಿ ನಾನು ರಜೆಗೆ ಹೋದಾಗ ನನ್ನ ಜಾತಕ ನೋಡಿ ಈ ವರ್ಷವೇ ನಿನ್ನ ಮದುವೆ ಅದೂ ಅಂಗವಿಕಲನೊಂದಿಗೇ ಆಗಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ರೆ ಯಾರಾದರೂ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿಬಿಡ್ತಾರಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಯಾವ ಭವಿಷ್ಯವೂ ಇದುವರೆಗೂ ಸುಳ್ಳಾಗಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದೇನಾದರೂ ಆಗು ವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಮದುವೆಯಾಗಲಿ ಅಂತ ಅವಸರಪಡ್ತಿದೀನಿ''.

ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಅಳಬೇಕೋ, ನಗಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಅವರು ಅದೆಂತಹ ಮನುಷ್ಯರು? ವಿದ್ವಾಂಸರೇ ಅಥವಾ.... ಇವಳಿಗೆ ಜಾತಕದ ವಿಷಯ ಹೇಳಿ ಹೀಗೆ ಹೆದರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತೆ? ಇವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅದು ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹು ದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಿಗಿರಬೇಡವೆ? ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅದು ನಿಜವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ? ಸುಮ್ಮನೆ ಇವಳು ತಲೆಕೆಡಿಸಿದ್ದಾಳಲ್ಲ.

''ನೀನು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡ, ಓದಿನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸು'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಆ ದಿನವೇ ಒಂದು ಕಾಗದ ಬರೆದೆ. ಅವರು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆದಿತ್ಯನ ಬಳಿ ತನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ದ್ದಳು. ಅವನು ಈ ವಿಷಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರವರೆಗೂ ಈ ಸುದ್ದಿ ತಲುಪಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವಳ ತಂದೆ ಬಂದರು. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಾತಕದ ವಿಷಯ ಯಾವುದೂ ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅವರು ತಲೆ-ತಲೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅವಳನ್ನು ತನ್ನೊಡನೆ ಊರಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅವಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಂತಿತು. ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯೆಯೂ ಲಭಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಮಾತು ಎಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು ನೋಡಿ. ದೊಡ್ಡವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ನೀತಿ ಹೇಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ದಾರಿ ತಪ್ಪು ವಂತಹ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಾರದು. ●

ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವ 'ಇತರ ಕಾರಣಗಳು'

ಏಡ್ಸ್,

ಓದಿ, ಕೇಳಿದ, ಬೇಸರ ತರಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸರ್ವೇ ಪ್ರಕಾರ ಏಡ್ಸ್-ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇ.74ರಷ್ಟು, ರಕ್ತದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಶೇ.8ರಷ್ಟು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇ.7.2ರಷ್ಟು, ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶೇ.10.3ರಷ್ಟು ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಏನು? ವೈದ್ಯಸೇವೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿ ಎನಿಸಿತಲ್ಲವೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ನ್ನುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿಯ ನಂಬಿಕೆ. ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಆರ್.ಎಂ.ಪಿ. ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರು ಅಧಿಕ ಹಣ ಪಡೆಯುವ ಆಶೆಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

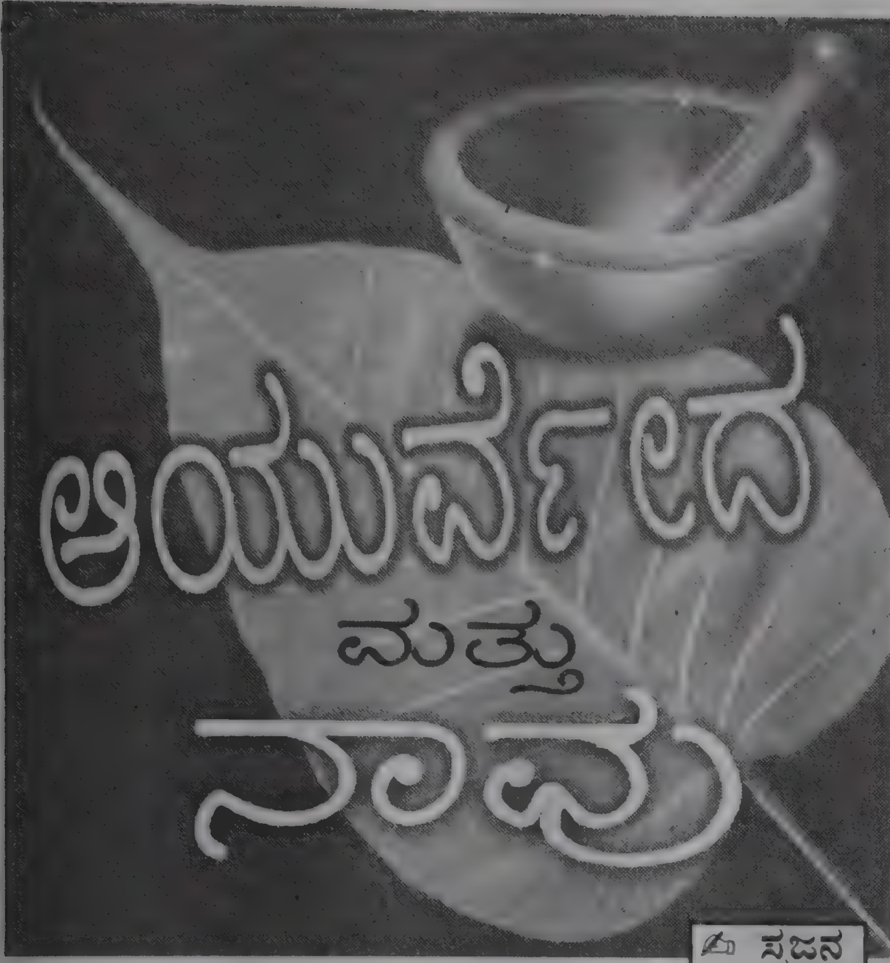
ಸದ್ಯ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೇ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಬಾಯಿಂದ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೇಲೆ ಇರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಹಠ ಹಿಡಿದು, ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡದ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರು.

ಇದು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾದರೆ; ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸೂಜಿಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಜನ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಅವರು ಈ ನಿಯಮ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗೆ ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಯಾರಾದರೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಾಗಲಿ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇರುವವರಿಗಾಗಲಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಆ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಲು ಕಡಿಮೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೇಜರ್ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಆ ರೋಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೊರಬಂದಿರುವವೇ! ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರದಿರದ ಕೇಸುಗಳು ಎಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆರ್.ಎಂ.ಪಿ.ಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ಮಾರಣಹೋಮ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಿಗಾಗಿ ಹಠ ಹಿಡಿಯುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ●



ಸೃಜನ

ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವಗಳು

ಶರೀರದ ದೋಷ, ಧಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮ್ಯತೆ ಕೆಡುವುದೇ ರೋಗ ಎನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪುನಃ 'ಧಾತು ಸಾಮ್ಯತೆ' ಏರ್ಪಡಿಸುವುದೇ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಗುರಿ. ರೋಗವು ದೋಷವಿಕೃತಿಯಿಲ್ಲದೇ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳೇ ಆಗಲೀ, ಅಪಘಾತ ಮುಂತಾದ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇ ಇರಲಿ ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ದೋಷಗಳಲ್ಲಿ ವೈಷಮ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಯೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದಧ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ತತ್ವವೆಂದರೆ "ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದೇ ಹೊರತು ರೋಗವನ್ನಲ್ಲ" ಎಂಬುದು. ರೋಗವಿಲ್ಲದೇ ರೋಗಿಯ ಕಲ್ಪನೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂತರವಿದೆ. ಇಂದು ರೋಗವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತುಬಿಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗಿಯೆಂದರೆ ಕೇವಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಸಾಕಾರವಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯ ಭಾವನಾ ಜೀವಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು ಆತನಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವರ್ಷವನ್ನು 'ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ವರ್ಷ' ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮನೋರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶರೀರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಅಮರನಾದ ಮೇಧಾವಿ ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರ್ ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ "ಅಣುಜೀವಿ ಏನೂ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಸರ್ವಸ್ವ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಅಣುಜೀವಿಯು ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ವಿವರಣೆಗಿಂತ ದುರ್ಬಲ ಕ್ಷೇತ್ರವಷ್ಟೇ ಅಣುಜೀವಿಯ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಸರಿಯಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದನು. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 'ಕ್ಷೇತ್ರ' ಸ್ವರೂಪವಾದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ ಅಣುಜೀವಿಜನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವುಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ 'ಕ್ಷೇತ್ರ ರಕ್ಷಣೆ' ಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಶೋಧನ ಮತ್ತು ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ದೋಷಗಳ ವಿಷಮತೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಆ ದೋಷಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಶೋಧನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ರೋಗಗಳು ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸಲಾರವು.

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವಷ್ಟು ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸದೃಶವಾದಂತಹ ವಿಸ್ತೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೆಂದರೆ ಒಂದೇ ರೋಗ ಹಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಒಂದೇ ಆದರೂ ರೋಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ, ಶರೀರ ಬಲ, ಕಾಲ, ಅಗ್ನಿಯ ಬಲ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಸ್ಸು, ರೋಗಿಯ ಮನೋಬಲ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಪ್ತಿ: ಆಯುರ್ವೇದವು ಎಂಟು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಮೆರೆದಿತ್ತು. ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ), ಬಾಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಕ್ಕಳ), ಗ್ರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ), ಊರ್ಧ್ವಾಂಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳು), ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ದಂಷ್ಟ್ರ (ವಿಷ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜರಾ (ಊರ್ಧಕ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವಾಜೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವಿಭಾಗಗಳಿದ್ದವು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೆರೆದ ಆಯುರ್ವೇದವು ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನಕ್ರಮ ಕಾಲ ಸರಿದಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿತು. ಮಾನವನ ವಸತಿ, ಉಡುಪು, ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೂಡ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತ ಬಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಕೂಡ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಕೆಲವೆಡೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕರ್ಮಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಆಯುರ್ವೇದವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು.

ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸಯುಗವೇ

28 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಸ್ವಂತದ ಇಕ್ಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದವರು

ಮುಖದಲ್ಲೂ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗಳು ಆಯಸ್ಕಾಂತಗಳಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವವರಿಗೆ 'ಸ್ವಮೋಹಿತ'ರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಆಗಲಿ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಭ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನೇ ನಮ್ಮ ವೇದಾಂತಿಗಳು 'ಅಹಂ'-'ನಾನು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು. 'ನಾನು' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹದಿವಯಸ್ಸು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಗಾಹನೆ ಏರ್ಪಡುವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆ!

'ನಾನು'ವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅವಗಾಹನೆ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗಿರುವ ಅವಗಾಹನೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದೂರವಿದ್ದಿರಬಹುದು - ಅವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತಾನೇನು, ತನ್ನ ಬಲ ಅಥವಾ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಏನು, ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇದೆಯೋ ಅನಾಕರ್ಷಣೆ ಇದೆಯೋ, ತಾನು ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರನೋ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮರಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವನೋ, ಬುದ್ಧಿವಂತನೋ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದವನೋ, ತನಗೆ ಭದ್ರತೆಯಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಅಭದ್ರತೆಯ ಅಸಹಾಯಕತೆಯಲ್ಲಿರುವನೋ..... ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ಏನಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರೋ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ!

ಇವೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ನಂಬಿಕೆ, ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟ..... ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಇಣುಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.. ತಾನು ಕುಳ್ಳನೋ-ಲಂಬುವೋ, ಸೊಣಕಲನೋ-ಧಡಿಯನೋ, ಗಂಡೋ-ಹೆಣ್ಣೋ, ಆಸ್ತಿಕನೋ-ನಾಸ್ತಿಕನೋ..... ಇವೆಲ್ಲ ಅವನು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನು ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರಲು 'ಮಾಹಿತಿ'ಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಗಾಹನೇ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಾಗಲಿ, ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಮುಂದಡಿ ಇಡಲಾರ!

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಗಾಹನೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲವನು ಈ ಜಗತ್ತು ತನಗೋಸ್ಕರವೇ ಇದೆ, ತಾನಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಎಂದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕ್ರಮೇಣ ಅನುಭವಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಎನ್ನಿಸಿ, ಯೌವನ ವಿಕಾಸ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಪರಧಿ-ಪರಿಮಿತಿಗಳೇನು, ತನ್ನ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಇತರರ ಅನುಭೂತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವಿಭೇದಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಗೊತ್ತಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಶರೀರ ಭದ್ರತೆ ತಾನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜ್ಞಾನವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಳೇ ಮಕ್ಕಳದೇ ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ, ಮೆಟ್ಟಿಲಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ತಾವು ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆನ್ನುವ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡಲು ಹೋಗಿ ಬಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಹಾವು, ಹುಳು-ಹುಪ್ಪಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವು ಕಚ್ಚಬಹುದು ಕುಟುಕಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ....

ಇಂಥ, ಅನೇಕಾನೇಕ ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂಲಕ-ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ಮೈಗೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಯೌವನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಾನೊಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ, ಜೀವನ ಸಮರಕ್ಕಣಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವಾಂಗಿದಾವಾಗ ಹೊಸತು!

ಹುಡುಗನಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದುದ್ದಕ್ಕೂ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಒಂದು ಕ್ರಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಆಯಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗವನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು, ಮುಂದುವರಿಯಬಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದುಕಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಬಾಲ್ಯದಾಟಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಆ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ತಟಕ್ಕನೆ ಪುಟಿದಂತೆ (Jerk) ಅಪಸವ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸರನೆ ಸಂಭವಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವನಿಗೆ ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೊಸಬನೆನ್ನುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಯಾವಾಗಿಂದಾವಾಗ 'ಹೊಸತು'! ತನ್ನ ದೇಹ ನಿನ್ನೆ ಇದ್ದಂತೆ ಇಂದಿರದು. ನಿನ್ನೆ ಆದ ಬದಲಾವಣೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಕುರಿತಾದ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ತನಾಗಿ ಸದಾ ಪರಧ್ಯಾನತೆಯಿಂದಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಆ ರೀತಿ ಸದಾ 'ಬೇರೆ ಲೋಕ'ದಲ್ಲಿ ಯಾಕಿರುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆಟುಕದೆ ಬೈಯುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಎಂದು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕನ್ನಡಿಯೊಂದು ಆಯಸ್ಕಾಂತ

ಮುಖದಲ್ಲೂ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವ ರನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗಳು ಆಯಸ್ಕಾಂತಗಳಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೋಡುವವರಿಗೆ 'ಸ್ವಮೋಹಿತ'ರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಉಪಯೋಗವೂ ಆಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ತಾವೇನು, ತಾವು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೊಂದು ಅವಗಾಹನೆ ಎನ್ನುವುದುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಗಾಹನೆ ಅವರಿಗೆ ಮೋಜಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಹುಚ್ಚುಚ್ಚಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ; ಹೃದಯಾನಂದಕರವೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ!

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಲಿಂಗ ಭೇದಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಹಗಳು ಆದರ್ಶ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗ ಹುರಿಕಟ್ಟಾದ ಮೈಯೊಂದಿಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಆಜಾನುಬಾಹುವಿನಂತಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹುಡುಗಿ ತೆಳ್ಳಗೆ-ಬೆಳ್ಳಗೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನಕರವಾಗಿರಬಯಸುತ್ತಾಳೆ.

ಎತ್ತರ, ದಪ್ಪ, ಹುರಿಕಟ್ಟಾದ ಮೈಹೊಂದಿ ವಸ್ತ್ರಾದನಂತಿರುವುದು ಹುಡುಗನಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೇನೇ ತಾನು ಇನ್ನುಳಿದವರಿಗಿಂತ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿದ್ದು ಸೂಪರ್‌ಮ್ಯಾನ್‌ನಂತಿರಬಲ್ಲನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗಿರಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ದೇಹ ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹುರಿಕಟ್ಟಾಗಿ, ದೃಢವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಶರೀರ ಸೌಷ್ಟವದ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವನೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ನ್ಯೂನತೆಯ ಭಾವನೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಾವು ಹೀಗ್ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕು, ಇಂಥಿಂಥ ಗುರಿ ತಲುಪಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಸಂಬದ್ಧ ಆದರ್ಶ, ಬಯಕೆಗಳಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಬಹುತೇಕರು ಆ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರುವ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮಾತಾಯ್ತು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾದ ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಉಳಿದವರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಬಹುಮಂದಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಂದೋ ತಾನು ನೋಡಿದ ದೊಡ್ಡವರ ಪುರುಷತ್ವ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಾಗಿ ಮುದ್ರೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ತಳಹದಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿದೂಗಬಲ್ಲ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಲ್ಲವೇನೋ ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಥಹೀನ ಸಂದೇಹ ಕೇವಲ ಹುಡುಗರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹುಮಂದಿ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು, ಅಸಮಂಜಸ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗದು.

ಉಡುಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೋಜು

ಹುಡುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮೋಹಜಾಲ-ಉಡುಪುಗಳು! ಈ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತಲೂ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ತುಸು ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವತ್ತಿನ

ಫ್ಯಾಶನ್ನಿಗನುಗುಣವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೇ ಅಪ್-ಟು-ಡೇಟ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವರಲ್ಲಿನ್ನೂ ಅಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ''ಅಂಗಿ ತೀರ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದೇನೋ, ತುಸು ಬಿಗುತಾಗಿದ್ಯೋ, ಪ್ಯಾಂಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂತಿದ್ಯೋ ಇಲ್ವೋ...'' ಹೀಗೆಲ್ಲ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುವುದರೊಳಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತೀರ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ, ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಹುಡುಗರ ಹರಿಯದ, ಹಳೆಯದಾಗದ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಉಡುಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಾರರು; ಹೊಸ ಫ್ಯಾಶನ್ನಿನ ಉಡುಪುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮೋಜನ್ನು ಕೊಂದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಆರರು.



ಈ ರೀತಿ ಹುಡುಗ ತಾನು ಧರಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಮಮೈಕಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಉಳಿದವರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಸಮವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು, ಅವರನ್ನು ಮೀರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕೊರಗು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊರಗೆಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಯ-ಅನುಮಾನಗಳು!

ಆರೋಗ್ಯರೀತ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲೇನಾದರೂ ಲೋಪವಿದೆಯೇನೋ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವಂಥ ಅನುಮಾನಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಹುಡುಗರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನಲ್ಲಾವುದೋ ದೀರ್ಘವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದಿರಬೇಕು. ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂಥ ಅನುಮಾನ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದಾಗ ಅದು ತನಗೂ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬರಬಹುದು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳಿತು ಎನ್ನುವಂಥ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಭ್ರಾಂತಿಯಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕಪರ ಸಂದೇಹ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಅನುಮಾನಗಳಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುವ ಇಂಥ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ತಿಕ್ಕಾಟ,ತಲ್ಲಣ ಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅವರ ಭಯ-ಅನುಮಾನಗಳು ನಿರಾಧಾರವಾದಂಥವು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೋ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಪುಟಿದೇಳುವ ಉದ್ವೇಗ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಳವಳ, ತಲ್ಲಣ, ತಿಕ್ಕಾಟ ಅವರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಹುಡುಗಿಯರು

'ಇನ್ನು ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯ ನೋಡುವುದಾದರೆ -

ಹುಡುಗರಿಗಿಂತಲೂ ಇವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಸ್ತಿ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವವಲ್ಲ. ಅದು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ತುಂಬು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ರೂಪು-ರೇಷೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಗೊತ್ತಿದ್ದವರೊಬ್ಬರನ್ನು ಆದರ್ಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಆದರ್ಶವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಯಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಗೆಳತಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಶಿಕ್ಷಕಿಯಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಿನಿಮಾ ನಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು...

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಕೋಮಲವಾಗಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲ ವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಅಭಿಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರಂತಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಎತ್ತರ ತುಸು ಕಮ್ಮಿಯಿದ್ದರೂ ಖೇದಪಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ದಪ್ಪ, ತೆಳು ಮೈಕಟ್ಟಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಾವು ತೆಳ್ಳಗೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಬಳುಕುವ ಬಳ್ಳಿಯಂತಿರಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲವಿರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೊರಗಿನಿಂದಾಗಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದೂ ಉಂಟು.

ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ವಕ್ಷೋಜಗಳು, ಪಿರ್ರೆಗಳು, ಸೊಂಟ, ಮೀನಖಂಡಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತಾನು ಬಯಸುವ ಆದರ್ಶ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು-ಕಮ್ಮಿಯಿದ್ದರೂ ಆಕಾಶ ಕಳಚಿ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಾಳೆನ್ನಬಹುದು. ಇರಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ 'ಹಾಗಿಲ್ಲವೇನೋ' ಎಂದು ಕೊರಗುತ್ತ ತಾಸುಗಟ್ಟಲೆ ಸಮಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ದೇಹ ಅವಳ ಸ್ತ್ರೀತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿತ್ವ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ತಾನು ಸಮತೋಲ ಸ್ತ್ರೀತ್ವವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳೇ ಕಮ್ಮಿ....

ಹಗಲುಗನಸುಗಳು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ತಾವು ಹೀಗ್ಹೀಗೆ ಇರಬೇಕು, ಇಂಥಿಂಥ ಗುರಿ ತಲುಪಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಸಂಬದ್ಧ ಆದರ್ಶ, ಬಯಕೆಗಳಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಬಹುತೇಕರು ಆ ಗುರಿ

ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನಾರಂತೆಯೋ ಆಗಲು ಕನಸುಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ - ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುಂದರ ರಾಜಕುಮಾರಿಯಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವ ರಾಜಕುಮಾರನೋ ತನಗೋಸ್ಕರ ಸಪ್ತ ಸಮುದ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಬಂದು ಮದುವೆಯಾದಂತೆ ಅವರ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ಹಗಲುಗನಸುಗಳ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲೂ ತುಸು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಿ. ಅವರು ಕೂಡ ತಾವೇನೋ ಸಾಧಿಸಿ ಕಲೆಕ್ಟರ್, ಇನ್‌ಸ್ಪೆಕ್ಟರ್, ಡಾಕ್ಟರ್ ಮುಂತಾದ ರಾದಂತೆ ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದೆ.

ಹದಿವಯದವರ ಇಂಥ ಹಗಲುಗನಸುಗಳು ಧಾರಾವಾಹಿಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನೆ ಕಂಡ ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಕಾಣಲಿರುವ ಹಗಲುಗನಸು ಮುಂದರಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಗಲುಗನಸುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 'ಮೂಡಿ'ಯಾಗಿ ಪರಧ್ಯಾನತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ತೀರ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸದ ಹೊರತು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆ ಪರಧ್ಯಾನತೆಯನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.. ಅಗತ್ಯವಾದರೆ ನೆರವಿಗೆ ತಾವಿರುವೆವೆನ್ನುವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ! ಹಾಗಾಗುವತನಕ ಹದಿಯವಸ್ಸಿನವರು ಜೀವನವನ್ನೆದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರೆನ್ನಬಹುದು!!

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಕೂದಲು ಏಕೆ ಉದುರುತ್ತವೆ?

ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಸುಂದರಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಅವಳ ಕೇಶರಾಶಿ. ರೇಶಿಮೆಯಂತಿರುವ ಈ ಕೂದಲು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೂ ಒಂದು.

ಕೂದಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ಉದುರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಬಾಚುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಒದ್ದೆಕೂದಲನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಹಣಿಗೆಯಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಬಾಚಿದಾಗ ಕೂದಲು ಬುಡಸಮೇತ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಕರ್ಲ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಡ್ರೈಯರ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಆಗಾಗ ಶ್ಯಾಂಪುವಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೆಲವು ಸರಳ ಪರಿಹಾರಗಳು:

❖ ಮೃದುವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು.

❖ ಸಿಕ್ಕುಸಿಕ್ಕಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ.



❖ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಜಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಒಂದು ಟವೆಲ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ.

❖ ನೀರಿನ ಧಾರೆಯ ಕೆಳಗಾಗಲಿ, ತೀರಾ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದಾಗಲಾಗಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಕೂದಲನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುವಾಗಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

❖ ಕಂಡೀಶನರ್‌ಅನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೂದಲಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಾ ಕೂದಲಿಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

❖ ಒಣಗಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಹಲ್ಲಿನ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಬಾಚಿರಿ.

❖ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

❖ ಕೂದಲನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

❖ ಕೂದಲನ್ನು ಹೇನಿನ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಹಣಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಾಚುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಹೇನುಗಳು ಕೂದಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

❖ ವಾರದಲ್ಲಿ 2-3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

❖ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಉಳಿಯಬಾರದು. ಬೆವರಿದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ.

❖ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ 'ಟವೆಲ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'ನಿಂದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಟವೆಲ್‌ಅನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಅದು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟವೆಲ್



ಆರಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ. ಹೀಗೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಾಖವು ರಕ್ತಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ●

23 ನೇ ಪುಟದಿಂದ

ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಾವಿರಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದುಡಿದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣರಾದರು.

ಆಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಇದ್ದ ಆಯುರ್ವೇದ ತನ್ನ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಯಿತು. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಿದ್ದುದರಿಂದ ಜನಾದಾರಣೆಗೊಳಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಯಿತು. ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕಗಳೆಂದು ಮೆರೆದಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದವು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಆಯುರ್ವೇದದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಭರದಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಬಡದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಜನ ಹೊಟ್ಟೆಗಿಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪ್ರಜೆಗಳು ಕಾರಣವನ್ನೇ ತಿಳಿಯದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಕಬಳಿಸುತ್ತ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗೂ ಸವಾಲಾಗಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಒದಗುವ ಸಂಭವವಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೋ ಅಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪಾತ್ರ ಅಲ್ಪ. ಎಲ್ಲಿ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ಸೀಮಿತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದರೂ ಸೂಕ್ತ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣವಲ್ಲ; ವೈಜ್ಞಾನೀಕರಣ

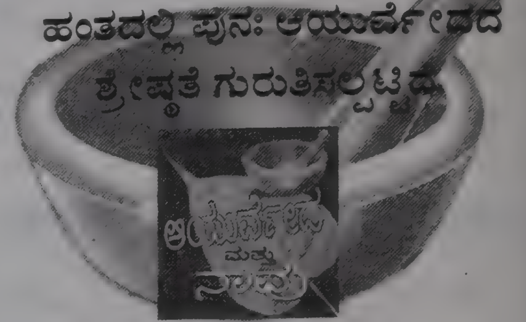
ಆಯುರ್ವೇದವು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹುಚ್ಚು ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗದಿರಲು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವವರು ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದೆ. ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಘಟನೆ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪ್ರಭಾವ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತೌಷಧಿ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ ವಿಮರ್ಶಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾದ ನಿಖರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ನೀತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ. ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ರಾಜಿಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ನಮ್ಮ ಬೇವು, ಅರಿಶಿನ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಗುಣನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ, ಜರ್ಮನಿಗಳಿಂದ ಎರವು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ದಿವಾಳಿತನ ತಲುಪಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ.

ಇಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ರಫ್ತಾಗುತ್ತಿವೆಯಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಗುಣನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಲೀ, ಸೇರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು, ಪ್ರಮಾಣವಾಗಲೀ, ಅದಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತಾ ಪತ್ರದ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿರಬೇಕೆಂದು, ಬಳಸಲಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳ ಕುರಿತು ಖಚಿತ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕೆಂದು, ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೂ ಕೂಡ ದೋಷ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಿದೆ.

ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯಗಳ ಪುನರುದ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯೋದ್ಯಾನಗಳು ತಲೆಯೆತ್ತಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಆಯುರ್ವೇದ ಪದವೀಧರರ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವೀಧರರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಾತೃಗಳ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಔಷಧಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ಗುಣನಿಯಂತ್ರಣ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಕೆಲವು ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಿಗದಿರುವಾಗ ಬದಲೀ ವಸ್ತು ಬಳಸಿದ ಉಲ್ಲೇಖವಿರುವಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ನಿರ್ಮಾತೃಗಳು ಕೂಡ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಿರಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿದ್ದಾರೆ. ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲ ನಿರ್ಮಾಣಕಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ದುಡಿಯಬಲ್ಲಂತಹ ಯುವ ಪದವೀಧರರಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವೂ ದೊರೆತರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ದೋಷರಹಿತವೂ, ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ ಆಗಿ ಜನೋಪಯೋಗಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ದೃಢನಿರ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ದುಡಿಮೆ.

ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಕಗಳೆಂದು ಮೆರೆದಿದ್ದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಂದುವರೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದಾಗಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತ ಬಂದವು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಆಯುರ್ವೇದದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.



ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ಲಾಭಪಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿರುವುದೂ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು, ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಜಗದ್ವಿಖ್ಯಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಮಾನವನ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿವೆ. ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧಿಯಾಗಬಾರದು. ಕಾಯಿಲೆ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕನ್ನು ಬಾಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಘೋರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ''ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೋಸ್ಕರ ಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುವುದೋ ಅದೇ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ; ಯಾವನು ರೋಗಗಳಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಕ'' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ವಾಕ್ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ ಕೋಟಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗೆ ಈ ಮಾತು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. (ಮುಗಿಯಿತು)

ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪುಷ್ಪಗಳು

ನಿರೂಪಣೆ: ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ನಾನೋರ್ವ ನತದೃಷ್ಟ ಯುವತಿ. ಹೆಸರು ಮೋಹಿನಿ. (ಮೂಲ ಹೆಸರು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ) ನಮ್ಮದು ಕೃಷಿಕ ಕುಟುಂಬ. ಒಟ್ಟು 6 ಜನ ಮಕ್ಕಳು. ನಾನು ನಾಲ್ಕನೆಯವಳು. ಅಪ್ಪ ಕುಡುಕ, ಅಮ್ಮ ಕೂಲಿ-ನಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಾಗಲಿ, ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆ ಕಲಿಯುವುದು ಮೊದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಬಡತನ, ಬೇಸತ್ತ ತಾಯಿ ನನ್ನನ್ನು ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕಿರಿಸಿದಳು. ನಾನು ಅವ್ವ ಹೇಳಿದಂತೆ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದೆ.

> **ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನವೃತ್ತಾಂತ ಬಿಂಬಿಸುವ ಮನಕಲಕುವ ಸತ್ಯಕಥಾ ಸರಣಿ. ಈ ಸರಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತರ ನಿಜನಾಮವನ್ನು, ಊರಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೊಂದರ ಬಗ್ಗೆ ಓದುಗರಲ್ಲಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿಸುವ ಸದುದ್ದೇಶವೇ ಈ ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಲು ಕಾರಣ.**

ನನ್ನ ದುರ್ದೈವವೋ ಏನೋ ಅವರ ಮನೆಯ ಓರ್ವ ಯುವಕನ ಕಣ್ಣು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಆತ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ. ನಾನು ಹೇಗೋ ಅವನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ 100 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ನನ್ನ ಹತಾಶ ಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ಒಂದು ಹಾಸ್ಟೇಲ್‌ಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸದ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಕ್ರಮೇಣ ಅಲ್ಲಿನ ಜೀವನ ನನಗೆ ಹಿತಕರವೆನಿಸತೊಡಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲೂ ಸಹ ನಾನು ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗಿದ್ದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ಕೊರತೆಯಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಹುಡುಗ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದ್ದ. ಪ್ರೀತಿ-ಮಮಕಾರದಿಂದ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆತ ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಸಭ್ಯತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಈ ಗುಣ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆತ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ, ನಾನು ಆತನೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರಾಗುವ ಕನಸು ಹೆಣೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಕನಸು ನಿಜವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಜೀವನ ಬಿರುಗಾಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ?

ಅದೊಂದು ದಿನ ಆ ಹುಡುಗನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆತ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುವ, ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುದ್ದಿ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತೋ, ಏನೋ? ಅವರು ಅವನನ್ನು ಹಠಾತ್ತನೆ ಅವನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಪುಣೆಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ನನ್ನ ಆಶಾಸೌಧವೇ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಕನಸಿನ ಹಡಗು ಚೂರು-ಚೂರಾಗಿ ಒಡೆದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲಸದಿಂದಲೂ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ್ದರು.

ನನಗೆ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದ ಸ್ಥಿತಿ. ಪುನಃ ಊರಿಗೆ ಮರಳಿಬಿಡಲೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕುಡುಕ ತಂದೆ, ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಬಡತನ, ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಊರು ಬಾ ಎಂದು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೇಗೂ ನನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕು, ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನನ್ನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ನಾನು ಒಂದು ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳತನದ ಘಟನೆಯೊಂದು ನಡೆದಿತ್ತು. ಮನೆ ಮಾಲೀಕರು ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕಳ್ಳತನದ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಅಟ್ಟಿದರು. ನನಗಂತೂ ಭೂಮಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡಬಾರದೇ ಎನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಕಷ್ಟಗಳು, ಆರೋಪಗಳು ನಮ್ಮಂಥವರಿಗಾಗಿಯೇ ಇವೆಯೇ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಬದುಕು ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನಾನು ಪಕ್ಕದ್ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸುಶೀಲಾ ಎಂಬುವಳ ಬಳಿ ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣೀರುಗರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಕೆಗೆ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಮರುಕ ಹುಟ್ಟಿ ''ಅಳಬೇಡ, ನಾನಿದ್ದೀನಲ್ಲ....'' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದಳು.



ಆಕೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಗಂಡನಿಗೂ-ಆಕೆಗೂ ಏನೋ ತಕರಾರು ಬಂದು ಆತ ಇವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಅವಳು ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಮೋಜಿನ ಜೀವನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದಳು. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಕೆಯ ಒಂದೊಂದು ಗುಣಗಳು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗ ತೊಡಗಿದ್ದವು. ಆಕೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುಪ್ತ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಲ್ತೆಗೆಯಬೇಕೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೇ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ''ಇಲ್ಲಂತೂ ನಿನಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನನ್ನ ಪರಿಚಯದವರೊಬ್ಬರು ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುದೊಡ್ಡ ಮನೆ. ಅವರಿಗೂ ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ಕೈತುಂಬ ಸಂಬಳ ಕೊಡ್ತಾರೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು.

''ಮುಂದಿನ ವಾರ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾ'' ಎಂದು ನನ್ನನು ಒಪ್ಪಿಸಿಯೂ ಬಿಟ್ಟಳು. ನನ್ನ ಸಹೋದರಿಯರಿಗೆ ಇನ್ನಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಂಡಿಗೆ ತಿನ್ನತೊಡಗಿದ್ದೆ.

ಅಂತೂ ಆಕೆ ನನ್ನನ್ನು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಬೈಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಬೀದಿಯ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಳು. ಅವರೇ ಮನೆಮಾಲಿಕರಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದುಕೊಂಡೆ.

ಸುಶೀಲಾ ಅವರಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಹೇಳಿ, ನಂತರ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ''ನಾನು ಇವತ್ತೇ ಊರಿಗೆ ಹೊರಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದಳು. ಅಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಊಟ ಕೊಟ್ಟರು. ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟು ''ಇವನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೋ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಓರ್ವ ಮನೆಗೆಲಸದವಳಿಗೆ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ಏಕೆ ಎಂದು ನಾನು ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಗಾದೆ. ''ನನಗೇಕೆ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ, ನಾನು ಮನೆಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದೀನೋ ಅಥವಾ.....'' ಎನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಲಿಕಳು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ''ಬೇಗ ಬೇಗ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೋ, ಶೃಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೋ'' ಎಂದು ಅವಸರ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಇದೆಲ್ಲ ಏನು? ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ, ನಾನು ಬಂದಿದ್ದು ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕಲ್ಲ, ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ನಾನೆಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅವರು ನನ್ನ ಮಾತು ಆಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ರೆಕ್ಕೆ ಪುಕ್ಕ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೆಂಪುದೀಪದ ಹಾರಿಹೋಗದ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನಾಗಿಸಿದರು.

ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಾನು ಅಲ್ಲಿ ಪಂಜರದ ಗಿಳಿಯಾಗಿ ಹೋದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮನಸ್ಸು ರೋಸಿ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೆ, ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಅನ್ನ ಸಹ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾದರೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನೆಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ? ಆಗಾಗ ನಾನು ಚೀರುತ್ತಿದ್ದೆ. ''ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನಾನು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು'' ಎಂದು. ಮನೆ ಮಾಲೀಕಳು ಅಷ್ಟೇ ಆಕ್ರೋಶದಿಂದ, ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಯ್ಯುತ್ತಾ.....10,000 ರೂ. ಚೆಲ್ಲು ಹೊರಟುಹೋಗು.... ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ನಾನು ''ನನಗೆಲ್ಲಿ 10,000 ರೂ. ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ?'' ಎಂದಾಗ ''ನಿನ್ನೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳಲ್ಲ ಆಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ 10,000 ರೂ. ಕೊಟ್ಟು ತೊಲಗು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅಂದರೆ ಸುಶೀಲಾ ನನ್ನನ್ನು 10,000 ರೂ.ಗೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು.

ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು, ನನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಸುಡುವಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನನ್ನ ಗೋಳಿನ ಕತೆ ಕೇಳುವವರಾರು ಅಲ್ಲಿ? ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ರೆಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಕ್ಕಿಗಳಾಗಿದ್ದರು ಅಲ್ಲಿ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೂ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಸಿಕ್ಕಿ ಬಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಿಯ ಹದ್ದುಗಳು ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಿಂಸೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದವು.



ಆದೊಂದು ದಿನ ನಾನು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಗೆ ಪೋಲೀಸರು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದೇ ಅವಕಾಶವೆಂಬಂತೆ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಪಲಾಯನ ಮಾಡಿದೆ. ಹೇಗೋ ಓಡೋಡಿ ಒಂದು ಪೊಲೀಸ ಠಾಣೆಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಗೋಳಿನ ಕತೆ ಹೇಳಿದೆ. ಇನಸ್ಪೆಕ್ಟರ್ ನನ್ನ ಮಾತು ನಂಬಿದರು. ನನ್ನನ್ನು ಚೆಂಬೂರ್ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಂದು ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ನಾನು ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡತೊಡಗಿತ್ತು. ಆಗಾಗ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ತೀರಾ ನಿಶಕ್ತಳಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದ್ದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ನನ್ನ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲು ಚೀಟಿ ಕೊಟ್ಟರು. ನಾನು ರಕ್ತತಪಾಸಣೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಂದೆ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ವರದಿಯೂ ಬಂತು. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು, ''ನಿನಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದಮ್ಮ?'' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರುಗತೊಡಗಿದರು.

''ಸರ್ ನನಗೆ ಅಂತಹದೇನಾಗಿದೆ'' ಎಂದಾಗ,

''ಮಹಾಮಾರಿ ಏಡ್ಸ್ ನಿನಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಿದೆಯಮ್ಮ'' ಎಂದರು.

ಆ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ''ಏಡ್ಸ್'' ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರೇ ನನಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಸುಶೀಲಾ ಎಂಬಾಕೆಯ ಮೋಸದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ನಾನು ಮುಂಬೈಗೆ ಬಂದು ಗುಣವಾಗದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೆ.

ಮುಂಬೈ ಜೀವನ ನನಗೆ ತೀರಾ ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಾನ್ಹೇಗೆ ಹೋಗುವುದು? ಹೋದರೂ ಮನೆಯವರಿಗೆ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ? ತಿಳಿಸಿದರೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸಿ ಕೊನೆಗೊಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಮುಂಬೈನಿಂದ ಹೊರಗೆಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದ ರೈಲು ಹತ್ತಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು ಇಳಿಯುತ್ತಲೇ ಮತ್ತೇ, ನನ್ನ ಜೀವನ ಹೇಗಪ್ಪಾ ಎಂದು ಮನ ಕೊರೆಯತೊಡಗಿತು. ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದಷ್ಟು ದುಡ್ಡೂ ತೀರಿಹೋಗಿತ್ತು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿವು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡತೊಡಗಿದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಓರ್ವ ದಯಾಳು ಸ್ತ್ರೀ ನನ್ನ ಕರುಣಾಜನಕ ಕತೆ ಕೇಳಿ ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದಳು. ಹೇಗೂ ನನ್ನ ಜೀವನ ಹಾಯಾಗಿ ಸಾಗತೊಡಗಿತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ತೀರ ಹದಗೆಡತೊಡಗಿತ್ತು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ಆ ದಯಾಮಯಿ ನನ್ನನ್ನು ಪುನಃ ನನ್ನಂಥವರ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ತಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಇಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆದಿದೆ, ಆದರೆ ಇದೇನೂ ಗುಣವಾಗುವ ರೋಗವಲ್ಲ, ಇದ್ದಷ್ಟು ದಿನ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಬಾಳುವುದು.........ಸಾವನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂದೂಡಿ....

''ನನಗೆ ಹೀಗಾಯ್ತು, ನಾನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಹೋದೆ ಎಂದು ಊರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಉತ್ತರ ಮಾತ್ರ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸಹೋದರಿಯರ ಬಾಳ್ವೆ ಹೇಗೆ? ಅವರೀಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲ ನನಗೆ. ಆದರೆ ತಿಳಿಸುವ ಬಯಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವರಿಗಿಲ್ಲ. ನಾನು ಇರುವ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನನ್ನ ಮುಖ ನೋಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೇನೋ? ಅವರು ಒಂದು ದಿನವೂ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನ್ನ ಹಣೆ ಬರಹ ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಕಾಲ ನೂಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾರಿಗೂ ಬರಬಾರದೆಂದು ಆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಬೇಡುತ್ತೇನೆ.

ನಿಮ್ಮವಳಲ್ಲದ,

ಮೋಹಿನಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರುವೆಂಕ

ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ ಕಚ್ಚಿದೆ, ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ ಕುಟುಕಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿ ಕಡಿತಕ್ಕೆ: ನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದ ರ್‍ಯಾಬಿಸ್ ಎನ್ನುವ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಬರಧಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ನಾಯಿಯೇ ಕಚ್ಚಲಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.



ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಿವಿಮಾತು. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗೀರುವುದಾಗಲಿ, ಉಜ್ಜುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಕೂಡದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯದ ಮೇಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು (ವೈರಸ್) ಗಾಯದ ತಳ ಸೇರಿ, ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದಷ್ಟೂ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

ಕೆಲವರು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಬಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದಂತಹ ಘಾಟು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಾಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನವಲ್ಲ. ಗಾಯದ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇನ್ನು, ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗ ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (Anti-Rabbis Vaccine) ಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಜೇನುಹುಳು ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳು ಕುಟುಕಿದಾಗ: ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲುನೋವು, ಉರಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊದಿಕೊಂಡು ಗಾದರಿಗಾದರಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೀಟಗಳು ಕುಟುಕಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಲುಬೇಗ ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು.



ಜೇನುಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ಕೊಂಡಿ ಗಾಳದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತಿರುಚಿಕೊಂಡ ಆ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹುಣ್ಣು, ಕೀವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಹುಶಾರಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ಸೂಜಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಕೈಯಿಂದ ಎಳೆಯಬಾರದು.

ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಸೂಜಿಯನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ಹುಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಅವುಗಳ ಕೊಂಡಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೂಜಿಯಂತೆ ಮೊನೆದೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಈ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂಡಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಿದ ನಂತರ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಈ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ದ್ರಾವಣ ತೀರ ಘಾಟಾಗಿರಬಾರದು.

ಜೇನುಹುಳುವಿನ ಕಡಿತದ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸೋಡಾ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ (ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ) ದ್ರಾವಣ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಯದ ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.



ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ: ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಚೇಳು ಕಡಿತದಿಂದಲೂ ತುಂಬ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಳೇ ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದರೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.



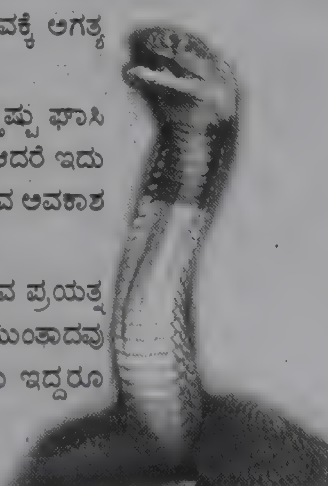
ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಪರೀತ ನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ದ್ರಾವಣ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ದ್ರಾವಣ ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ: ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು. ಹಾವಿನ ಕಡಿತದಿಂದ (ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ) ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಬಹುತೇಕರು ಸಾಯುವುದುಂಟು.

ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮನೋಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಅವನನ್ನು/ ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

- ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತ್ಯೌಷಧಿ (Anti Venom Serem)ಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ತರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮನೋಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಅವನನ್ನು/ಅವಳನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯು ನಡೆದಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ವಿಷ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುವುದು-ಕುಗ್ಗುವುದು ಮಾಡುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ವಿಷ ದೇಹದೊಳಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಟ್ಟಲು ಹಗ್ಗದಂಥವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಕರವಸ್ತ್ರ ಸುಳಿಸುತ್ತಿ ಹಗ್ಗದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಇಂಥ ಕಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಹೃದಯದತ್ತ ಸಾಗುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿ, ಮತ್ತೆ ಬಿಗಿದು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದಿಂದ ಸಾಗಿಬರುವ ರಕ್ತ ಪೂರ್ತಿ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಯವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ವಿರುವ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.



- ಹಾವಿನ ಕಡಿತದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಘಾಸಿ ಮಾಡಿ, ವಿಷ ಹಿಂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇದು ಅನಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ವಿಷ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಳಕ್ಕಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಲಾಗದು.
- ಹಾಗೆಯೇ, ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬಾಯಿ ಹಚ್ಚಿ ವಿಷ ಹೀರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ ಮುಂತಾದವು ಇರಬಾರದು. ತೀರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ ಇದ್ದರೂ ಹಾವಿನ ವಿಷ ನಿಮಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಆದರಿಂದಾಗಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರನ್ನು ಜೋರು ಧಾರೆಯಾಗಿ ಬೀಳುವಂತೆ ಸುರಿಯುತ್ತ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೆನಪಿರಲಿ-ಈ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಕೂಡದು.
- ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ನಂತರ, ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರದಂತೆ, ತಕ್ಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವವರೆಗೂ ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ವಿಷಗ್ರಸ್ಥವಾಗುವುದೆನ್ನುವುದು ಬಲು ಅಪಾಯಕರ, ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಷಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹುಷಾರಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಿಷ ಇರುವ ಸೀಸೆ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆ, ರೋಗಿ ವಿಷ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ವಾಂತಿ, ಉಗುಳು.....ಮುಂತಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ:

- ಅವನು/ ಅವಳಿಂದ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬಾರದು.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬು, ಮತ್ತೆ ಮುಂತಾದುವ್ಯಾವನ್ನೂ ಇರಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಒತ್ತಡ ಇರಬಾರದು.

ಈ ರೀತಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಕೊರಳ ಭಾಗ ಚಪ್ಪಟೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಂತಿಯಾದರೂ, ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನುಗ್ಗದೆ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೆ, ನಾಲಿಗೆಯು ಗಾಳಿ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕೃತ್ರಿಮ ಶ್ವಾಸ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ತಲೆದೋರಿದಲ್ಲಿ ಇದೇ ಬಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸಲ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಬೋರಲು ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಚಾಚಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಶರೀರಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿಷ ಕುಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ

ತಕ್ಷಣವೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ (ಪ್ರಚೋದಿಸಿದರೆ) ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ-ಸೇವಿಸಿರುವ ವಿಷ ಅತ್ಯಧಿಕ ಆಮ್ಲ/ ಕ್ಷಾರೀಯ ಗುಣ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಒಳಚರ್ಮವನ್ನು ತಿಂದು ಹಾಕುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸಲೀಸು. ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತುಟಿಗಳು, ಬಾಯಿ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಸಿರುಮಚ್ಚೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಸುಳಿಗಳಂಥವು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಆ ವಿಷ ಅಂಥದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು.

ಇಂಥ ವಿಷ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿರುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ, ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ತೀರ ಶೀತಲವಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಎಳೆ ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ನೀರಿಗಿಂತಲೂ ಎಳನೀರು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಏಕೆಂದರೆ ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ನೀರು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ವಿಷ ಕೂಡ ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ, ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಡವಾದಂತೆಲ್ಲ ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ ತಗುಲುವ ಗಾಯಗಳು- ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಮಾದವಶಾತ್ ತಗುಲುವ ಗಾಯಗಳು- ಅವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಆಡುವಾಗ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಹಿರಿಯರು ಪ್ರಮಾದವಶಾತ್ ಜಾರಿಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮೇಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಗಾಯಗಳು ಬಲು ನೋವಿನವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಚರ್ಮ ತರಚಿಕೊಂಡಾಗ ಅನೇಕಾನೇಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತುದಿಗಳು ಸೀಳಿ ಪೆಟ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ನಾಳಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೋವಿನ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಬೃಹತ್ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಯ ಆಳವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತನಾಳ ಪೂರ್ತಿ ಛಿದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎಂಥದ್ದೇ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಮ ಸೀಳಿ ಗಾಯ ಉಂಟಾದೊಡನೆಯೆ ಹೊರಗಿನ ಧೂಳು, ಎಣ್ಣೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ದೇಹದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು, ನೀರು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನು ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಒಂದು ಮಗ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಬೂನನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತಷ್ಟು ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಈ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಹೀಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಕೈಗಳನ್ನು ಟವೆಲ್/ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.)

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೆ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಸೋರಿದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೀಳುವುದಾಗಲಿ, ತೊಲಗಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದರಂತೆ, ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಳೆಗಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಮೇಲ್ಪದರವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಪದರಿನಂತೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲವು.

ಭಾರವಾದ, ಮೊಂಡಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗಾಯ ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮ ಸೀಳದಿದ್ದರೂ ಕೆಳಪದರಗಳಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಊದಿಕೊಂಡ ಗಾಯಗಳು ಚರ್ಮ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರಕ್ತದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕೂಡ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗಾಯಗಳೂ ನೋವುದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬಾತಿರುವ, ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಐಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂಟೆಗಟ್ಟಿ, ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದರೆ ನೋವು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹರಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕತ್ತಿ, ರೇಜರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕುಯ್ದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಡರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ಇಂಥ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಪದರು ಮಡಿಸಿದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆ ರೀತಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಅಕ್ಕಳೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಾರದು. ಅವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಕತ್ತಿ/ಚಾಕು ಇರಿತ, ಬಂದೂಕಿನ ಗುಂಡು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಚೂಪು ವಸ್ತುಗಳು ಬಹಳ ಆಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಹೊರನೋಟಕ್ಕಿವು ಬಲು ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆಯೆ ಹೊರತು, ಆಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಗಾಯಗಳನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಇಂಥ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಕತ್ತಿ, ಚಾಕು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಂಬಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಗಾಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಹೊರಗೆಳೆದರೆ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಪಿನ್ನು, ಸೂಜಿ, ಚಾಕು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆದು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ (ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್) ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೆಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿ ಬಲು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗಲಾಗಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ, ತೀವ್ರ ಶೀತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಾಗಲಾಗಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸ್ನಾಯು ಕಂಡು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಳಲ್ಲಿ - ಕಾಲರಾ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಲೆದೋರಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ದೇಹದಿಂದ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಲಿ, ತೀವ್ರ ತಾಪಮಾನದಿಂದಾಗಿ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನೀರು ಹೊರಹೋಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಾಗಲಾಗಲಿ.... ಹೀಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

ವಿಷ ಕುಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಮಚೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ



ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡಿರುವ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಹುಶಾರಾಗಿ ಪುನಃ ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಖೀನಖಂಡ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು; ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಲೆಯತ್ತ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು.
- ಅಂಗೈನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊರ ಚಾಚಬೇಕು.
- ಪಾದಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು.
- ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಲಘು ಬಿಸಿ ಬಳಸಿ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ತುಸು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬು, ಮೆತ್ತೆ ಮುಂತಾದವನ್ನೂ ಇರಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ನೋವಿನಿಂದ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಉದರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಲಾರ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್ ಎನ್ನುವ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ನರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಅಲ್ಲೇ ಕುಸಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ತೊಡೆಗಳು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉದರದಲ್ಲಿರುವ ಡಯಾಫ್ರಂ ಎನ್ನುವ ಪದರದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಸಮುದಾಯ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ, ಬಲವತ್ತರವಾಗಿ ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಫ್ರಂ ಎನ್ನುವುದು ಎದೆಯನ್ನೂ ಉದರ ಭಾಗವನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಅಡ್ಡ ಗೋಡೆಯಂತಹ ಭಾಗ. ಇದು ಕೇವಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವಂಥದ್ದು. ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ತೀವ್ರ ಚಲನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

1. ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು.
2. ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು.
3. ನೋವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಬೆನ್ನು ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶೀಡಬೇಕು.

'ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್'ಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲು ಇರುವಾಗ ತಲೆದೋರುವ 'ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು.

ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀವ್ರ ತಾಪ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಸೆಕೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ವಾತಾವರಣವೇ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ.

ಮಾನವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ತಾಪಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ ಅಧಿಕ ತಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಲ್ಲವಾಗಿ, ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತೀವ್ರ ತಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 106 ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವುದುಂಟು. (ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಾದರೆ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 98.4 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ).

ಇಷ್ಟು ತೀವ್ರ ತಾಪಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಶುಷ್ಕಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೈ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ. ಐಸ್ ಬೆರೆಸಿದ ತಣ್ಣನೆ ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಫ್ಯಾನ್ ಗಾಳಿ ತಗುಲುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು (ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಬೀಸಣಿಕೆಯಿಂದ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೂ ಆದೀತು). ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಣ್ಣನೆ ನೀರು ದೇಹದ ತಾಪವನ್ನು ಹೀರಿ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಬೇಗ ಬೇಗ ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಸಲೀಸಾಗಿ, ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. (ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೆ ಏರ್‌ಕೂಲರ್, ಏರ್ ಕಂಡಿಶನರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.)

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೆ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೂರ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅರೆಬರೆ ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಪಾನೀಯವನ್ನಾಗಲಿ ನೀಡಬಾರದು.

ತಾಪದಿಂದಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣ

- ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ತಾಪಮಾನದ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿ ನಿತ್ರಾಣಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬಳಲಿಕೆಯೂ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ತೀವ್ರಹಂತ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ರಾಣ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ತೀವ್ರ ತಾಪದಿಂದಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಜಿನುಗಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಲವಣಾಂಶ ಆವಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಋಗ್ಮತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು - ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಾತಾವರಣ ತುಂಬ ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವಾಗ ಬೆವರು ಕಂಡುಬರದೆಯೆ ನಿತ್ರಾಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಋಗ್ಮತೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗ್ರಹಿಸಲಾದರೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದರೆ, ತಂಪು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ, ಕುಡಿಯಲು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಆ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹಾಗಿದ್ದೂ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.



ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಿರುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

...ಮೂರ್ಛೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ...ರ್ಬಲ ಸ್ಥಿತಿ. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ...ಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ...ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮೂರ್ಛೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅವಕಾಶ ಇದೆ. ಒಂದೇ ... ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತ ...ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತದ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ...ಕ್ಕಳು ತಲೆತಿರುಗಿ ಬೀಳುವುದುಂಟು.



...ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದೊಡನೆಯೆ, ...ದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದಿಷ್ಟೆ - ಅವನ/...ವಳ ತಲೆ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ...ಲಗಿಸಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಲಭಿಸು...ತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೆ ...ಡುಪುಗಳನ್ನೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ...ಗಿ ಇಂಥ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿರುವುದುಂಟು. ...ದ್ದರಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಬಹುಪಾಲು ...ಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ತುತ್ತಾಗದೆ ...ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇಂಥ ಮೂರ್ಛೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ; ಅಥವಾ ...ಮೂರ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ; ನೋವಿ...ಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ...ಇಂಥ ಮೂರ್ಛೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣ...ದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ...ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಎರಡು ...ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ. ಮೊದಲನೆಯದು - ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ (...ಸಕ್ಕರೆ) ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರುವುದು; ಎರಡನೆಯದು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ...ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ...ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಕೂಡ ಪೂರ್ತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರ್ಛಿತರಾದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ...ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ...ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತನೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ...ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ...ಳಿ ಸದಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿವರ, ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ...ಪ್ರಮಾಣ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳಿರುವ ಕಾರ್ಡ್ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ...ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಬಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇಂಥ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ...ಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ...ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವಾಗ) ಮೂರ್ಛೆಗೊಳಗಾದ ...ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ವಿಪರೀತ ಬೆವೆತು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉಸಿರಾಟ ಮೇಲು ಮೇಲಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ...ಕ್ಕ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಸ...ಬೇಕು. ಮಿಠಾಯಿ ಇಲ್ಲವೆ ಜಾಮ್ (ಮುರಬ್ಬಾ)ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದಾಗಲಷ್ಟೇ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯ ಮೂರ್ಛೆಯಲ್ಲಿ - ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವಾಗ (ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ) 'ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ' ಎನ್ನುವ ಅಪಸ್ಮಾರಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೀಡಬೇಕಿರುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಎದೆನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆಗೊಳಗಾಗುವುದು

ಇದು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹುಶಾರಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಈ ಎದೆನೋವೆನ್ನುವುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜಾಗದೆ ತಲೆದೋರಿದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಟಕ್ಕನೆ ಎದೆಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕುಸಿದು ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿ-ವಿಕಾರದಂತಹವು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ಬಂದೊಡನೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ತಕ್ಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಗೊಡಬಾರದು. ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಲಗಿಸಿ ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ತೊಟ್ಟಿರುವ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತುಸು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಮನೋಧೈರ್ಯ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆನೋವು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆ್ಯಂಜೈನಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಕೂಡ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಪ್ರಸಾರವಾಗದಿರುವು ದರಿಂದಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎದೆನೋವು ಹೃದಯಾಘಾತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವಿನಂತೆಯೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಈ ನೋವು ಎಡ ಭುಜ, ಎಡಗೈ, ಕೊನೆಗೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಎದೆನೋವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಕತ್ತು, ದವಡೆಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

ಈ ನೋವು ಕೂಡ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗೆ ಕೂಡ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಹರಿತವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು, ಕತ್ತಿ, ರೇಜರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕುಯ್ದಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತುಂಡರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ, ಇಂಥ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಪದರು ಮಡಿಸಿದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.





ಈ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಎದೆಬಡಿತ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಜೈನಾದಿಂದಾಗಲಿ ಎದೆಬಡಿತ ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿ, ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಅಥವಾ ಎದೆಬಡಿತ ಕೇಳುವವರೆಗೂ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

'ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ' ದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ) ದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈ-ಕಾಲು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆ), ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೊರೆಬರುವುದು, ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ಲಯಾತ್ಮಕ ಚಲನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು.

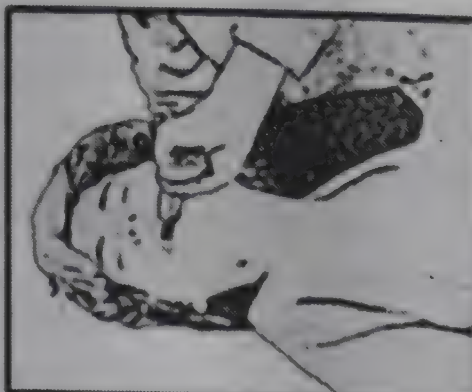
ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಮೂರ್ಛಿತರಾದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತನೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಕೀಲಿಕೈ, ಚಮಚೆ) ಇರಿಸುವುದು ಒಂದು ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯವುಂಟು.
- ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದು ಮೂರ್ಛೆ ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದುಂಟು. ಇದೂ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಸವೇ. ಆ ರೀತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು (ಅವಯವಗಳು) ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆನ್ನಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿತ, ನರ ತುಂಡರಿಕೆ, ಕೀಲು ಜಾರುವಿಕೆ, ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಅವಾಂಛನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಿಲ್ಲ.
- ಹಾಗೆಯೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು, ಕಟ್ಟಿಗೆ

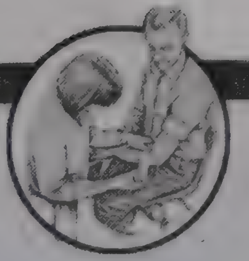
ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಿರುವ ಯೋ

1. ಮೊತ್ತಮೊದಲಿಗೆ ರೋಗಿ/ಗಾಯಾಳುವಿನ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಗಮನಿಸಬ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಒದಗಿಸತೊಡಗಬೇಕು.
2. ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಪಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರ್ದನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
3. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಸರದಿಂದ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಅನುಕೂ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಅನಾಹುತವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ, ಕ ಕುಸಿದಂತಹ ದುರ್ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟ, ಕತ್ತು... ಇವುಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕು.
5. ಸುತ್ತಲೂ ಮುಕರಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಕಳಿಸುವುದು, ಗಾಯಾಳ ಸ್ವಚ್ಛ ಗಾಳಿ ಲಭಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ
6. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬ
7. ವಿಷ ಸೇವನೆ, ವಿಷಾನಿಲದ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ವಸ್ತುಗಳು. ಔಷಧಿಗಳು, ರೋಗಿ ಸೇವಿಸಿರಬಹ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನವಿರುವ ಔಷಧಿ ಸೀಸೆಗಳ ಲೇಬಲ್ಲುಗಳು, ರೋ ವಾಂತಿ, ಉಗುಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಿಡಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಒಯ್ಯುವುದು ಸೂ
8. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು/ಅವ ಪೂರ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋ ಕೊಂಡು, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಬರೆ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳು ಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.
9. ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಬೇಕು.
10. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಅಪಘಾತ ನಡೆದಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಾಹನದ ಸಂಖ್ಯೆ, ಅಪಘಾತವಾದ ಸ್ಥಳ, ಗಾಯಾಳು ನೋಡಿದ ಸಮಯ, ಪ್ರದೇಶ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿಕೊ ಉತ್ತಮ. ಆ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಾಗಲಿ, ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನವರಿಗಾಗಲಿ ವಿವರ ಒದಗಿಸಿದರೆ, ನಂತರ ಗಾಯಾಳು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅ ಅವಳ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
11. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಳಾಸ, ದೂರವಾಣಿ ಸ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವನ/ಅವಳ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು.









...ಅಥವಾ ಲೋಹದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅಡ್ಡ ಇರಿಸುವುದೂ ...ಬುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಈ ಕ್ರಮ ರೋಗಿಯು ...ಅಸಂಕಲ್ಪಿತವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ...ಎಂದೆನಿಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ...ಈ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಲೋಹದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ...ಹಲ್ಲು ಮುರಿಯುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಸಡಿಲವಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ...ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದು, ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ...ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ...ಉಂಟಾಗಲೂಬಹುದು.

...ಮೂರ್ಛೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪ್ರಾಯವಾಗದು. ...ರೆ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲು ಜಾಡಿಸುತ್ತ ...ಡಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇರುವವರು ಗಾಬರಿ, ...ತುರಗಳಿಂದ ಅವನ/ಅವಳ ಸುತ್ತ ಗುಂಪುಗೂಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ...ತ್ತುವರಿದವರನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸಿ, ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ...ಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ.

...ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೇ ಮುಕ್ತಾಯದ ಹಂತಕ್ಕೆ ...ಂದು ರೋಗಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ನಿದ್ದೆಯೊಳಗೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ...ರೀತಿ ನಿದ್ದೆ ಬರದಿರಲೂಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೆ ...ಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ...ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಇಂಥ ಅಸಂಕಲ್ಪಿತ ಚರ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ...ನೆಯುವವರೆಗೆ, ರೋಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ...ಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಒಂದಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ...ಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ತೀರ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ...ರಾತುರಿಯಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದು, ರೋಗಿಗೆ ...ಪಾಯ ತಗುಲದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ...ಟ್ಸ್ ನಿಂತ ನಂತರ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲನೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ...ಕು.

ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಮಕ್ಕಳು ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವುದುಂಟು. ...ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವು ಚರ್ಮ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ...ದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೆಟ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲುಬು ...ಗೂ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಸೀಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಮುರಿಯಬಹುದೋ ...ದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಿವೆಯೆ ...ಲ್ಲವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಲುಬುಗಳು ...ಮುರಿದಿರುವಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಜ್ಞಾನ ...ರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ:-

- ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಂಡು ಬಂದು, ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮುಟ್ಟಿದರೂ, ತುಸುವೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೂ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಿರಬಹುದು.
- ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದಿನಿತೂ ಕದಲಿಸದೆ ರೋಗಿಯು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.
- ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಅವಯವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಚಲನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುವುದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮಿಶ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವಿಕೆ ಎಂದರೆ - ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರಾವುದೇ ತೊಡಕಿರದ ಸ್ಥಿತಿ. ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿಶ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಯ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವಿಕೆ ಎಂದರೆ, ಎಲುಬಿನೊಂದಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಕೂಡ ಸೀಳುವುದುಂಟು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳು ಹೊರ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ನರಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಹಾನಿಯಾಗಿರುವುದುಂಟು.

ಇಂಥ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸ್ಥಿತಿ ಬಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವವರು ಈ ರೀತಿ ಮುರಿದಿರುವ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದಿರುವ ಎಲುಬುಗಳನ್ನಾದರೂ ಸರಿ, ಸರಿಯಾದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಬಾರದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ, ನರಗಳು, ಮತ್ತಿತರ ದೇಹಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕೆಡುಕಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವೆಡೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಇರಿಸಿದರೆ, ಮುರಿದಿರುವ ಎಲುಬು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದಾಡದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಹಲಗೆಯೊಂದನ್ನು ಮುರಿದ ಎಲುಬಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ:

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದೊಡನೆಯೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದಿಷ್ಟೆ ಅವನ/ಅವಳ ತಲೆ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಲಭಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆಯೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನೂ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

- ಎಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೇರ ವಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬಾರದು.
- ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಟ್ಟು ಎಲುಬನ್ನು ಅಲುಗಾಡಗೊಡದಿರುವುದಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ರಕ್ತಚಲನೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಷ್ಟು ತೀರ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲೂಕೂಡದು.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಮುರಿದ ಎಲುಬುಗಳ ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡು ಇಟ್ಟು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿ. ಆ ಅವಯವದ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮರದ ತುಂಡು, ಬಿದಿರು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಟ್ಟಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮೇಲೆತ್ತಬಾರದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ



ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ತಗ್ಗುಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆ ಸೇರಿಸಿ, ಸುತ್ತಿ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳದಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಹಾಕಬೇಕು.

ಹಲಗೆ ಅಥವಾ ಮರದ ತುಂಡು ಬಳಸಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಮುರಿದ ಎಲುಬು ಬಾಗದಂತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಲು ಬಿದಿರು, ಇಂಚುಪಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಸ್ಟೀಲ್ ರಾಡುಗಳಂಥವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಇಂಥ ವಸ್ತುಗಳು ಮುರಿದು ಎಲುಬಿನ ಮೇಲೆ - ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಗೊಡದಂತೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರಬೇಕು. ಇಂಥವನ್ನು ದೇಹದ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಅವುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಹತ್ತಿ, ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.

ತಲೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿಯುವುದು: ತಲೆಯ ಎಲುಬುಗಳು ಒಡೆದಾಗ, ಒಳಗಿರುವ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳು, ನರ ವಯಿಂಡಲದ ಭಾಗಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು... ಹೀಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕಾದರೂ ನಾಶವಾಗಬಹುದು. ತಲೆಯ ಒಳಗೆ (ಎಲುಬುಗಳ ಕೆಳಗೆ) ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತವಾಗಲಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಾಗಲಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳಿಂದ ಹೊರ ಸೋರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗಂಟಲೊಳಗೆ ಜಾರಿದರೆ ಗಾಯಾಳು ಅವನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ನುಂಗಿದ ದ್ರವಗಳು ನಂತರ ವಾಂತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಸುತ್ತ ಇರುವ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ರಕ್ತ ಸಿಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ, ತಲೆ ಭುಜಗಳ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬು/ ದಿಂಬಿನಂತಹ ಎತ್ತರದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ತಲೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕಿವಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಕಿವಿ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿಸಿಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟ ಭಾರವಾಗಿದ್ದು, ಸಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಓರೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೂ ಮಡಿಸಿರಿಸಿದರೆ ಆ ಗಾಯಾಳು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ನಂತರ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕ ತಲೆದೋರಬಾರದು.

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು, ಕುಡಿಯಲು ಏನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ... ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ, ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಳದವಡೆಯ ಎಲುಬು ಮುರಿದರೆ: ನೇರವಾಗಿ ದವಡೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದವಡೆ ಎಲುಬು ಒಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗಷ್ಟೇ ಮುರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದವಡೆ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ ಕೂಡ ಹರಿದು, ಮಿಶ್ರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು, ಮಾತಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸಬಹುದು. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ಉಗುಳು, ಜೊಲ್ಲು ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನುಂಗಿದರೆ, ಮಾತಾಡಿದರೆ ದವಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ದವಡೆಯ ಭಾಗ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಾಲು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಲೂಬಹುದು.

ದವಡೆ ಎಲುಬಿನೊಂದಿಗೆ ನಾಲಿಗೆಗೂ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೆ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡು ವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಿರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ:

- ಗಾಯಾಳು ಮಾತಾಡಬಾರದು.
- ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ತೆಗೆದಿರಿಸಬೇಕು.
- ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಜಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗಗಳು ಪೂರ್ತಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಇರಿಸಿ, ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ದವಡೆಯತ್ತ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಕೈ ತೆಗೆದು ಹುಶಾರಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು ಮೇಲ್ದವಡೆಯತ್ತ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇತರ ಗಾಯಗಳೇನೂ ಆಗಿರದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ತುಸು ಮುಂದೆ ಚಾಚಲು ಹೇಳಿ, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅಡ್ಡಿ ತಲೆದೋರದು.

ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಮುರಿದರೆ: ಮುರಿದಿರುವ ಭಾಗ ದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆ ದುಕೊಂಡರೆ, ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಸೀನಿದರೆ ನೋವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲುಬು ಮುರಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀರ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಎದೆಯ ಎಲುಬು ಗಳು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಎದೆಯ ಮೇಲೇನಾದರೂ ಗಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳವರೆಗೆ ಹರಡಿರುವ ಅವಕಾಶ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಈ ಗಾಯ (ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಎದೆ ಏರಿಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲ (ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ) ಗಾಳಿ ಒಳನುಗ್ಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎದೆ ತಿದಿಯಮತೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೂಚನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

(ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು: ಅಂತಿಮ ಕಂತು)

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಜೀವಾಳ

ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಭಾಗ್ಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ನಲವತ್ತೆರಡರ ಗೃಹಿಣಿ. ಮೂರು ಳ ತಾಯಿ. ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಳು. ಕಮ್ಮಿ, ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೃಶವಾದಳು. ದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳು. ಇತರ ಡನೆ ಮಾತು, ಸಂಪರ್ಕ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಯಿತು. ಆಕೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು, ಸ್ನಾನ ಬ್ಬಿ ಬಹಳ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. 'ನಾನು ಸಾಯು ನೆ' ಎಂದು ಕುಟುಂಬದವರ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಹೇಳಿದಂತೆ ಡಲು ಮನೆ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಬ ಹತ್ತಿ ತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನೆರೆದಿದ್ದವರು ಇವಳನ್ನು ಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವಳ ದೇಹದ ವಾಂಶ ಅತೀ ಕುಗ್ಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅತಿ ಮೆಯಾಗಿ ಆಕೆ ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದು ಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು.

ತಕ್ಷಣ ಆಕೆಗೆ ತುರ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಡಿದಾಗ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಗುಣಮುಖಳಾಗ ಡಗಿದಳು. ಆರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹುಪಾಲು ಸರಿಹೋದಳು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿ ಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದ ವಿದ್ಯುತ್ ವಳ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿತು.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉಗೊಸೆ ಕ್ಲಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲೂಸಿಯೊ ಬಿನಿ ರೋಮ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಬಳಗದವರು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಸಂತಸ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗಿದ್ದ ಭಯ ಮಾಯವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೇಡುವುದೂ ಉಂಟು.

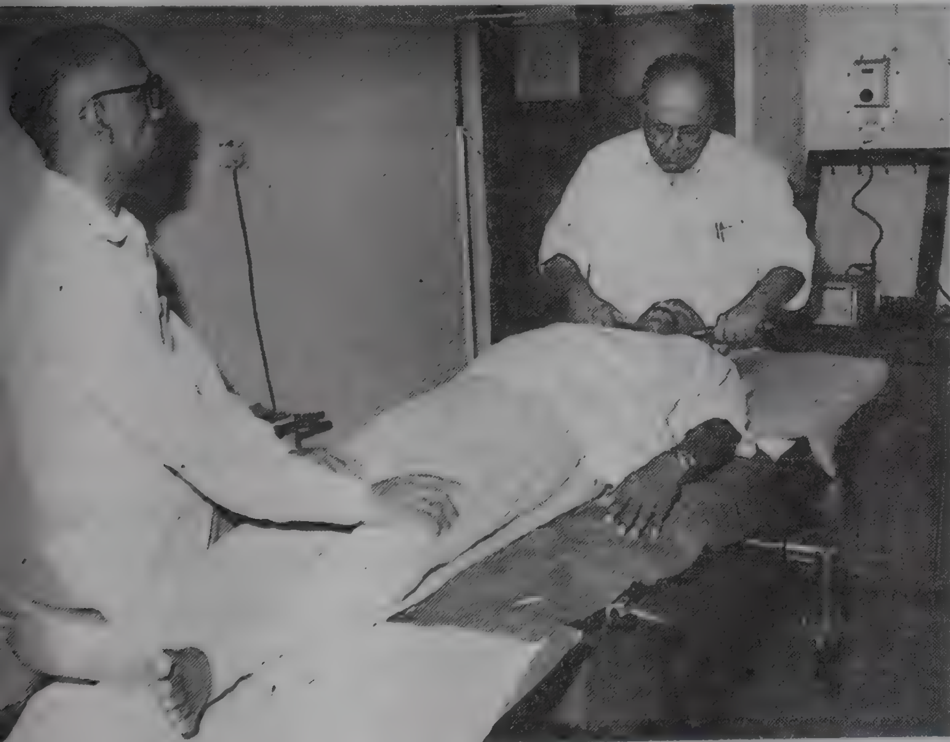
ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ?

● **ಖಿನ್ನತೆ:** ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ದೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನದ ಹಲವಾರು ತಾಸು, ವಾರದ ಹಲವಾರು ದಿನ ಅತಿ ದುಃಖಿತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಪನಂಬಿಕೆ ಪಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಬೇಕು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡದೆ, ನೀರು ಸೇವಿಸದೆ ಸಾಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವಿದ್ಯುತ್



ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ದೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನು ಬದುಕಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದೇ ಮೇಲು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇನಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಮುಜಗುರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿನಾಕಾರಣ ಇತರರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

ಏನಿದು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ? (Electroconvulsive herapy, ECT). ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು 'ಶಾಕ್' ೀಡುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇದು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ (ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರುವಂತೆ) ಮೂರ್ಛೆ (ಅಪಸ್ಮಾರಕ) ಉಂಟು ಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಾಕಾರಣ ಅಳುತ್ತಾನೆ, ತನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ, ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ, ತನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಆಗದು, ತಾನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ತಾನು ಬದುಕಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಯುವುದೇ ಮೇಲು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೇಗವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

● **ಮೇನಿಯ:** ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ, ಮಾತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತನಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ತಾನು ದೇವರ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು

ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ವಿನಾಕಾರಣ ಇತರರೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರೊಳಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

● **ಭ್ರಾಂತು ರೋಗ (Schizophrenia):** ಈ ರೋಗಿಗಳು ಯಾರ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡದೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ವಿನಾಕಾರಣ, ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ಶಂಕಿಸಿ, ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಹಲ್ಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಗರ್ಭಿಣಿಯರು:** ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದುವ ಅಪಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಲಾಭಕರ.

● **ಹೃದ್ರೋಗ:** ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಬಹುತೇಕ ಔಷಧಗಳು ಕ್ಷೇಮವಲ್ಲ. ಇತರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧದಿಂದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ಷೇಮ.

● **ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಔಷಧ:** ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

● **ಔಷಧ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:** ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಕೇವಲ ಔಷಧದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಎರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪೂರ್ಣ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

● **ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುನ್ನ:** 'ಶಾಕ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬದವರು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಭೀತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರಣ, ಲಾಭ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮನೆಯವರ ಸಮ್ಮತಿ ಮತ್ತು ರುಜು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸಡಿಲಾದ ಹಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ ಅದು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟನಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಂತಹ ಹಲ್ಲನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ತೆಗೆಯಬೇಕು) ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಇ.ಸಿ.ಜಿ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಲೆಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುವತನಕ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ?: ಇದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿ ಬಾಯಿಯ ಎಂಜಲು ಆರಲು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಂತೆ 'ಅಟ್ರೊಪಿನ್' ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿ ದೀರ್ಘ ನಿದ್ದೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ 'ಪೆಂಟಥಾಲ್ ಸೋಡಿಯಂ' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾದ ತಕ್ಷಣ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೂ ಲಕ್ವ ಬರುವಂತೆ (ಹೃದಯ ಹೊರತು) 'ಸಕ್ಸಿ
ಕೋಲಿನ್'ಅನ್ನು ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ
ಇದಾದ ನಂತರ ಕಿವಿಗಳ ಮುಂದೆ ತೇವ ಮಾ
ದ್ರವ ಇಟ್ಟು ಈ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿ
ಸಲಕರಣೆ ಇಟ್ಟು ಅದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೇರು
ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭದಿಂದ ರೋಗಿ
ಉಸಿರಾಡುವವರೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ರ
ಬುರುಡೆ ಮೂಲಕ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮೂರ್ಛೆ (ಅಪಸ್
ರೋಗಿಗಳಿಗಿರುವಂತೆ) ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು
ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. 80ರಿಂದ 180 ವೋ
ವಿದ್ಯುತ್‌ನ್ನು 0.1 ಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಎಷ್ಟು ಸಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ?: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6
12 ಸಲ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತರವರೆಗೂ ಕ
ಬಹುದು. 6 ಸಲದೊಳಗೆ ರೋಗಿ ಪೂರ್ಣ
ಮುಖನಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಧಿ: ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ:

i) **ತಲೆನೋವು:** ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೋ
ಶಮನಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿದೆ.

ii) **ಅರೆಪ್ರಜ್ಞೆ:** ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ, ಯ
ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

iii) **ಮೈಕೈ ನೋವು:** ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಔಷಧ

ix) **ನೆನಪು:** ಶೇಕಡಾ 75ರಷ್ಟು ರೋಗಿ
ನೆನಪಿನ ಕುಂದತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ
ಸಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆ
ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಿನಂತಾಗು
ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬ
ಆರು ತಿಂಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ಯಾರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಾರದು?: ಯ
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತ
ಅವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವು
ಇದೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು
ಮಗುವಿನಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಯಾರಿಗಾದ
ಕೊಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯ
ಕೊಡಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅತಿ ಹೆಚ್
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬ
ಹೃದಯಾಘಾತದ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳ
ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.

ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ನೆಗಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ತುಂಬ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವವರು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಗ್ರಿ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕೈಯಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ನೆಗಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಕೈ ವಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಪೇಪರನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ನಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು

● ಕೆ.ರತ್ನಾ –

ಕಿಟಕಿ – ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು...



ಡಾಕ್ಟರ್ (ರೋಗಿಗೆ): ''ನಾನು ನಿಮಗೆ ಕಿಟಕಿ ಗಿಲು ತೆಗೆದು ಮಲಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದೆ. ವು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಿರಾ?

ರೋಗಿ (ನೊಂದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ): ''ಹೌದು ಗೆಯೇ ಮಾಡಿದೆ.''

ಡಾಕ್ಟರ್: ''ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಲರ್ಜಿ ದಮ್ಮು ಹೋಗಿರಬೇಕು.''

ರೋಗಿ (ಮುಖ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿ): ಲರ್ಜಿ ದಮ್ಮೇನೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರ, ಟಿ.ವಿ. ಡೆಕ್, ರೇಡಿಯೋಗಳಂತೂ ೀದವು.''

****

ತಲೆನೋವು

ಓರ್ವ ಹಾಲಿನವ ತಲೆನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ತ್ತುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಂದ, ವೈದ್ಯ ್ನಿಸಿದ - ''ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಡೆ ತ್ತದೆ.''

ಹಾಲಿನವ: ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರ, ಯಾವಾಗ ಕಿಗಳ ಹಾಲು ಒಡೆಯುತ್ತೋ ಆಗ ನನ್ನ ತಲೆ ಚ್ಚು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.''

****

ಹುಚ್ಚ ಡಾಕ್ಟರ್...

ಕಮಲಾ (ವಿಮಲಾಗೆ): ''ನಾನು ನಿನ್ನೆ ಹುಚ್ಚ ಕ್ಟರ್‌ನ ಬಳಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ!''

ವಿಮಲಾ: ''ಅದ್ಹೇಗೆ ಕಮಲಾ?''

ಕಮಲಾ: ''ನಾನು ಆತನ ಬಳಿ ಬೊಜ್ಜು ಗಿಸುವ ಔಷಧಿ ತರಲೆಂದು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆತ ನ್ನು ಡೆಲಿವರಿ ಕೇಸ್ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸಿಜೇರಿ ನ್ ಮಾಡಲು ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದ.''

ಕವಿಯ ನೋವು

ಓರ್ವ ಕವಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಬರೆದ ತನ್ನ ಎಂಟು ಪುಟಗಳ ಕವಿತೆಯೊಂದನ್ನು ಪತ್ರಿಕಾ ಸಂಪಾದಕರ ಬಳಿ ಒಯ್ದು, ''ಸಂಪಾದಕರೆ, ಈ ನನ್ನ ಕವಿತೆ ತೊಗೊಳ್ಳಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ನೋವೆಲ್ಲ ಅಡಕವಾಗಿದೆ.''

ಕವಿತೆ ಓದಿದ ಸಂಪಾದಕ ''ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಈಗ ಇದರ ಎಲ್ಲ ನೋವು ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿತು.''

ತಾಜಾ ಹವೆ



ರಾಮು: ''ಏ ಮೋಹನ್, ನೀನು ಮುಂಜಾನೆ - ಮುಂಜಾನೆ ಪ್ಲೇಟ್ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟೆ?''

ಮೋಹನ: ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರು ನನಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ತಾಜಾ ಹವೆ ಸೇವಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲ...''

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ ಬಹಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರವೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಆತನ ಗೆಳೆಯ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ ''ನೀನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.''

ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿದ, ೧೦ ಕಿಲೋ ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಆತನದಲ್ಲ, ಕುದುರೆಯದು.

****

...ಬಂದ ನಂತರ

ರಾಜು: ''ಅಜ್ಜಾ, ನಿನಗೆ ಈ ಬಾದಾಮಿ ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?''

ಅಜ್ಜ: ''ಇಲ್ಲ, ನನಗೆ ಹಲ್ಲಿಲ್ಲ''

ರಾಜು: ''ಸರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರು, ನಾನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ.



ಉಳಿಸಿಕೊಂಡೆ...

ಓರ್ವ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಳ ಗೆಳತಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಭೆಟ್ಟಿಯಾದಳು. ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಕುಮ ಕಂಡ ಗೆಳತಿ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. - ''ಈಗಲಷ್ಟೇ ನೀನು ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೆ, ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಮದುವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆಯಾ?''

ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ (ನಾಚುತ್ತಾ): ''ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ಕೇಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಶ್ರಮ ವಹಿಸಿಯೂ ನಾನು ತಾಯಿ- ಮಗುವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾದೆ.''



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ,

ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ

ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದ ಕಣಗಳು ರಿಪೇರಿಯಾಗಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳ್ಳಲನುವಾಗುವಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುಳಿದಾಡುವುದು ಯಾವಾಗ?
- ನೀವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?
- ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಬೆಳಗಿನ ಜಾವವೆ? ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲೆ? ಸಾಯಂಕಾಲ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನವೆ?
- ಇಂಥ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ವಿಚಿತ್ರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಆರುಗಂಟೆಗಳ ನಡುವೆ ಜನಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಸಾಯುವುದು ಯಾವಾಗ ಗೊತ್ತೆ? ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತರ ನಡುವೆ!
- ಈ ಸಾವು - ಹುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ, ಹಗಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಕೂಡ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಪಾದಗಳಿಂದ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಒದೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಲ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು!
- ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ - ನಮ್ಮ ಜನನ, ಜೀವನ, ಮರಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗಡಿಯಾರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ.
- ನಮ್ಮ ಭೂಮಿಯ ಅರ್ಧಭಾಗ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನರ್ಧ ಭಾಗ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಆರಂಭದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ.
- ಏಕಾಣು ಜೀವಿಯಿಂದ ಮಾನವನವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಗನುಗುಣವಾಗಿ 24 ತಾಸುಗಳ ಭ್ರಮಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ಲಾಗಿ ಪ್ರೇರಣೆ ಪಡೆಯುತ್ತ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಉದಾಹರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ಜೀವಕಣ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣದ ವೇಗ (M bolic Rate), ಮೂತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಆರರೊಳಗೆ ಇವು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರ ಕ್ಕಿಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ವ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳಂಥವು ಪದೇ ಪದೇ ನಿದ್ರಾ ವುಂಟಾಗದಂತಿರಲು ನಿಸರ್ಗವೇ ಏರ್ಪಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದು.

ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು

ಬೆಳಗಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಾ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸ ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಸಹಿಸುವ ಚೋದಕದ (S Hormone) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳಗ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಒ ಭಾವನೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ೇಹ ಗಡಿಯಾರದ ರೀತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕುದಾ ಶಿಫ್ಟ್ ಡ್ಯೂಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಾರರು.

ೇಹ ಗಡಿಯಾರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಧಿಸಿದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತ್ರಿಸು(Regulate)ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರ್ಮೋನುಗಳು ದೇಹದ ಕಣಗಳು ರಿಪೇರಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಗೊಳ್ಳಲನುವಾಗುವಂತೆ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೀವ್ರ ಸುತ್ತವೆ.

ೆಳಗಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹಗಲಿನ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಾಗಲನುವಾಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಾಮವಾಗಿಯೇ ಹಗಲು ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಚಲನೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಗಡಿಯಾರ ಎಲ್ಲಿದೆ?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿದ ನಂತರ ನಮ್ಮ ೇವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಯಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಟಾಗಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಈ ನಂತೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರಳ ನಪ್ಪಿರುವ Supra Chiasmatic Nuclei ವ ಜಂಟಿ ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಈ ಭಾಗಗಳು ಂತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ರ್ಕ ಪಡೆದಿವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಬಂದ ಹಗಲ ಬೆಳಕು -Light) ಈ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೈ ತಲುಪಿ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಕಾರ್ಯ ತ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. (ಈ ಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಮಲಗುವ ಮುಂಚಿಗಿಂತಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗ ತುಂಬ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ!)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಮೈ ವೆನಿಸಿದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಡು, ಪ್ರಕಾಶಯುತವಾದ ಬೆಳಕು ಬೀಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ಳಿನಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯೈ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ದೇಹ ಯಾರ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ

ಹಗಲು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಇಡೀ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯಮಲು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಧಡಧಡ ಇಂಜಿನ್ ಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ Pleasent ಎನಿಸುವಂಥ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ದೇಹ ಮಾತ್ರ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಗಲು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡರಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಇಡೀ ದೇಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ತಕ್ಷಣವೇ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬದುಕಿನ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸರಸರನೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಹೃದಯ ಚಲನೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪುರುಷ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ತೀವ್ರತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಪಿರೋನ್ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ - ಹಗಲು

ರಾತ್ರಿಗೂ ಹಗಲಿಗೂ ನಡುವೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆಂದರೆ - ದೇಹದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

✤ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು; ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

✤ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಎರಡು ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

✤ ಕಾಯಿಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು-ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

✤ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

✤ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

.....ಹೀಗೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಗಡಿಬಿಡಿ

ನಾವು ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದ ನಂತರವಷ್ಟೇ ದೇಹ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೇಳುವ ತುಸು ಮುಂಚಿ ನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಸನ್ನದ್ಧ ವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ದೆಯಿಂದೇಳುವ ಮುನ್ನ, ಅಂದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕನಸುಗಳ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಡೋಪಾಮೈನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ (Nehro Transmitter) ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಗಲಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಲು ಸೂಚನೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ನಂತರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕರಗ(burn)ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ದಿನಗಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಕರಗುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಉಪಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ದಿನಗಳೆಯುತ್ತ ರಾತ್ರಿ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಆಹಾರ ಲಘುವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಯಂಕಾಲ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗಣಿತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯ (Skills) ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಈ ನೈಪುಣ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಬದಲಾವಣೆ

ದೇಹ ಗಡಿಯಾರವೆನ್ನುವುದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಗುವ ಋತುಸ್ರಾವ ವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ - ಮುಟ್ಟು ಮುಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಎನ್ನುವ ಚೋದಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಎಡ ಗೋಳಾರ್ಧದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎಡ ಗೋಳಾರ್ಧವು ಬಲಗೈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಮಾತು, ಬರಹ, ಗಣಿತ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಡ ಗೋಳಾರ್ಧ ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚರ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಲ ಗೋಳಾರ್ಧ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವುದು, ಸಂಗೀತ, ಊಹಾಜನಿತ ವಿಚಾರ ಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥವು ಜಾಸ್ತಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದಂತೂ ನಿಜ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಆ ಗಡಿಯಾರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥ ವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನವಿಡೀ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಏರಿಳಿತಗಳು ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರು ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದೇಹ ಗಡಿಯಾರದ ಪ್ರಭಾವ ಖಂಡಿತ ವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕೆಳಗೊಂದು ಕೋಷ್ಟವಿದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅತ್ಯುತ್ತ (best) ಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಅಂದಹಾ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಸಮಯ, ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅತ್ತ-ಇತ್ತ ಆಗಬಹುದೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ....

ಸಮಯ	ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ?
ಮುಂ. 9.00 ರಿಂದ ಮ. 1.00	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವ ನೀವು ಸಂಕೀರ್ಣ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಸ್ತಿಯಾಡಬಹುದು. ಈ ಸಮ ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಮಂಜಸ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೀರಿ
ಮುಂ. 1.00	ಮಟಮಟ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಚುರುಕುತನ ದಿಢೀರನೆ ಕುಸಿಯುತ್ತ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿರುವ, ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಚುರುಕುತನಕ್ಕೆ ಸತ್ವವೂದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು.
ಮುಂ. 2.00	ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಲಕ್ಷಣ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ
ಸಂ. 5.00	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪರಿಮಳ ಆಘ್ರಾಣಿಸ ಸಂಗೀತ ಆಸ್ವಾದಿಸಲು ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ.
ಸಂ. 6.00 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 10	ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಇದು ಅನುಕೂಲಕರ ಸಮಯ.
ರಾ 11.00 - ಬೆಳಗಿನ 4	ನಿದ್ರಿಸಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಹೊತ್ತು.
ಬೆ. 4 - 6 ಗಂಟೆ	ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚುರುಕು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಆದರೆ ಆ ಗಡಿಯಾರ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಅನೇಕಾನೇಕ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೂ ಹೊತ್ತು-ಗೊತ್ತು?!

ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರ ಎನ್ನುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಯಾವ ಹೊ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ. ದೇಹದ ರಿದಮ್ಸ್ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಂಥ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು Chronobiology ಎನ್ನುತ್ತಾರ

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ದರೆ, ಕೆಲಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಥದೊಂದು ಕೋಷ್ಟಕ ಗಮನಿಸಿ:

...ರಿಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ...ಚಟುವಟಿಕೆ	ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?	ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿ?	ಕಾರಣ
...ಘಾತ/ ...ವಾಯು	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ6 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದವರೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು	ಸಂಜೆ 6 ರಿಂದ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಕಮ್ಮಿ.	ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾದುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
... ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 4 ರಿಂದ ಜಾಸ್ತಿ..	ಸಂಜೆ 4 ರಿಂದ ಕಮ್ಮಿ.	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನುಂಗುವ ಆಸ್ತಮಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.
...ಪಘಾತಗಳು	30 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಚಾಲಕ -	ಮ 2.00 ಆದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಚಾಲಕರು ಮ- .2.00 ರಿಂದ ಸಂಜೆ 4.00ರ ನಡುವೆ	ಕಾರು ಓಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು, ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ------
...ಲ್ ಚೆಕಪ್	ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದು	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ	ಹಗಲೆಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ವಿವಿಧ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಮಾಡಿಸುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆಯಂಥವು ನೈಜ ಆರೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ.
...ಧಿಗಳಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು	Antihistamines ರಾತ್ರಿ Decongestants ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.	Antihistamine ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. Decongestants ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.	Decongestants ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತವೆ. Antihistamines ನಿದ್ದೆ ತರಿಸುತ್ತದೆ.
...ಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆ	ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು	ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪ್ರತಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪಡೆಯುವ Cardio Vascular ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
...ರ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ...ಸ್ವಿಯಾಗುವುದು	ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನದಿಂದ 13-21 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ	ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ	ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ರಿಸ್ಕ್ ಕಮ್ಮಿ.

ಮುಂ. 8: ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಜ್ಞಾಪಕ

...ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಷ್ಟೇ ಇರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಜ್ಞಾಪಕ ...ort Term Memory) ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ...ತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ...ಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಅತಿ ...ಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕೂಲಾಗಿ ...ವ ಮನಸ್ಸು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ...ುಕು ಹಾಕಬಲ್ಲದು.

...ಅದೃಷ್ಟ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ನೆನಪು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ...ತ್ತರವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೋಸ್ಕರ ...ುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ...ರರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂಬತ್ತು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ...ದರೆ, ಅದು ಅವತ್ತಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆನಪಿ ...ಳಿದು, ತಾತ್ಕಾಲೀನ ಬಳಕೆಗೊದಗುತ್ತದೆ. ...ರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ನೆನಪಿರುವಂತೆ ಕಲಿಯಲು ...ಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.00 ರವರೆಗೆ ...ಕೂಲಕರ ಸಮಯ.

ಮುಂ. 11: ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು

...ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 11ರ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ ...ಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾದು ...ರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ದೇಹ ಬಳಲತೊಡಗುತ್ತ ...ದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು, ಪದಬಂಧ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು. ಇಂಥವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9 ರಿಂದ 11 ರವರೆಗಿನ ಸಮಯ ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವನ ಪುನರ್ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (Metabolish) ಸಾಯಂಕಾಲ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಚುರುಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದಂತೆಲ್ಲ ನಿಧಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ಕಣಗಳ ಕೆಲಸ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶ ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಯಂಕಾಲ ಕತ್ತಲಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಬ್ಬಸದ ಔಷಧಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕದಂಥ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ - ಅದೂ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗದಂತೆ - ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೊಳಗೇ ಖರೀದಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏನನ್ನಾದರೂ ಖರೀದಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೊಳಗೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಸಾಯಂಕಾಲದ ನಿರ್ಧಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಅಷ್ಟಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ impulsive ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಸಲೀಸಾಗಿ ಅಂಗಡಿಯವನ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತೇವೆ!

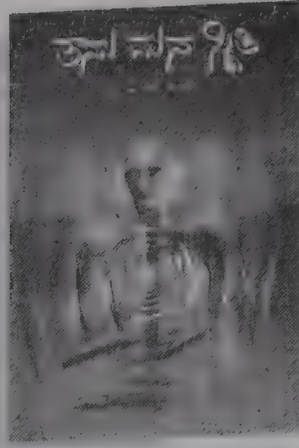
ಮ. 2 ರಿಂದ 5: ನೋವು ಸಹಿಸುವುದು

ಹಲ್ಲು ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆ ನೋವು ಒಂದೇ ಸವನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ನೋವು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಐದರೊಳಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ನೋವಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ! ಸಾಯಂಕಾಲ ಐದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತೆ ನೋವಿಗೆ ಶರಣಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೇನಾದರೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದಿದ್ದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೨ ರಿಂದ ಸಾಯಂಕಾಲ ಐದುಗಂಟೆಯ ನಡುವೆ ಹೋಗಿ ಕಾಣುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಕೃತಿ: ತನು ಮನ ಸ್ಥಿತಿ
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್
ಪುಟಗಳು: 136 ಬೆಲೆ: 65 ರೂ.
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಏನ್‌ಪ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್
1211, 1ನೆಯ ಮಹಡಿ,
ರಾಗಿಗುಡ್ಡ ದೇವಸ್ಥಾನದ ರಸ್ತೆ,
26ನೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೆಯ ಬಡಾವಣೆ,
ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-69.



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನಾದರೂ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯ ಲೇಖಕರಾದ ಡಾ|| ಪಿ.ಎಸ್.ಶಂಕರ್ ಅವರು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವನದ ಮೊದಲ ವರುಷ, ಎದೆಹಾಲು, ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು, ನರಮಂಡಲ, ಕಣ್ಣೀರು, ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಗಂಟು, ಋತುಬಂಧ, ಬೊಜ್ಜು, ಉಗ್ಗುವುದು, ಚಿಂತೆ, ಕೋಪ, ಒತ್ತಡ, ರೂಢಿ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖಕರು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೃತಿ: ವೈದ್ಯ-ವಾಣಿ
ಲೇಖಕಿ: ಡಾ|| ಶಕುಂತಲಾ ದೇವಿ
ಪುಟಗಳು: 80 ಬೆಲೆ: ರೂ. 40
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಉಷಾ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್,
62, 5ನೆಯ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಬೆಂಗಳೂರು-3.



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಸದೃಢವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಅಲಕ್ಷತನಮಾಡಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಡಾ|| ಶಕುಂತಲಾ ದೇವಿಯವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕುರಿತಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಪುಸ್ತಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯ ಗುರಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಶನ್, ಸಂತಾನಹರಣ ಉದರದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಗಳೊಂದಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು, ಋತು ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಧ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಬಗೆಗೂ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅವಶ್ಯ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ಕೃತಿ: ನೀವು ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಪುಟಗಳು: 168 ಬೆಲೆ: ರೂ.60
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ.
ಎಂಬೆಸಿ ಸೆಂಟರ್,ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.



ಔಷಧ-ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಇಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರು ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ಪಡೆದು ಕೊಂಡು ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ್ಗದ ಜನರಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನೇ ಆಗಲಿ ಅವರು ಚೀಟಿಯಿಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಾವೇ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಂಡು ತರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಕೆಲ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವುದು ಉಂಟು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹೊಣೆ ನಾವೇ ಎಂದು ಆಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ''ನೀವು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು'' ಕೃತಿ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋತಜ್ಞರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಪುಸ್ತಕ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಸುಮಾರು 30 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪು
ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪ
ಔಷಧಿಗಳ ಪೂರ್ತಿ ವಿವರ ಹಾಗೂ ಅದ
ಆಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮ
ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಕೃತಿ: ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂಗಾತಿ
ಲೇಖಕರು: ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಪುಟಗಳು: 80 ಬೆಲೆ: ರೂ. 25
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರೈ
ಎಂಬೆಸಿ ಸೆಂಟರ್, ಕ್ರೆಸೆಂಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.



ಅಪರೂಪದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಓದುಗರ ಹೃದಯ ತಟ್ಟುವ, ಬರವಣಿಗೆ ಯಿಂದ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದ ಡಾ||ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪುಸ್ತಕವಿದು.

ತಾವು ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡ ಗಳಿಗೆಯ
ವನ್ನು ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಮೊದಲ ಅಧ
''ಸೆಡಿಮೆಂಟ್ ಸೈಟೊಲಜಿ'' ಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ
ವತ್ತಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ಹುಳದ
ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ 25 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿ
ಮಧುರ ನೆನಪನ್ನು 'ನಾರುಹುಳುಗಳ ಸಂತೆ
-ನಾನು' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿಕೊಂಡಿದ

ಸತ್ತ ನಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಭಸ್ಮ ಮ
ವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರಿಂದ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಪ್ರಯೋ
ಪಡೆಯಲು ಅದನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕ
''ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜಸೇವೆ'' ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯ
ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ, ರಕ್ತಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಉಪಚಾರ, ರಕ್ತದಾನಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ, ಡಯ
ಹಾಗೂ ಮನೋಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'
ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ
ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಲೇಖಕರು - ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪ
ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದಿದ್ದರೆ - ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರೆ ಅ
ಎರಡು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ **'ಆರೋ
ಪುಸ್ತಕಗಳು'** ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಕ
ಪರಿಚಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಮಲಾಶಯ

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ಮಲದ್ವಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಯ ಭಾಗವೇ ರೆಕ್ಟಂ (Rectum - ಮಲಾಶಯ). ಇದು ಸುಮಾರು 12 ಮೀ. ನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುವ ಅಂಗಾಂಶ. ಇದು ಆರಂಭಿಕ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಡ್ಡ ಕರುಳಿನಂತೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಕೆಳಭಾಗದ 8 10 ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮೂರು ಪದರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿರುವುದು ಗಟ್ಟಿಪದರು (Serous Layer), ಒಳಗೆ ಸ್ನಾಯುಪದರ scular Layer), ಕೋಮಲ ಪದರು (Submucous Layer), ಅತಿ ಮಲ ಪದರು (Mucous Layer)..... ಹೀಗೆ. ಇನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪದರೊಂದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನುಳಿದ ಮೂರು ಪದರುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪದರು. ಮಲಾಶಯ ಒದ್ದೆಯಾಗಿಸುವುದೇ ಇದು.

ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಿಂದ ಹೊರಜಾರಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂ(ಮಲ)ದಾಗಿ ಲಾಶಯ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೆ ಅದರ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ನರಗಳು ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಲದಿಂದ ತುಂಬಿ ಮಲಾಶಯ ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆಲ್ಲ ಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ - ತುಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೂಡ ವು ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಅಥವಾ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವ್ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಅದರೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿಸಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವುದುಂಟು.

- ಮಲಾಶಯದ ಒಳಪದರು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದತ್ತ ಜಾರುವುದುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ರೆಕ್ಟಲ್ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಲಾಶಯದ ಒಳಗೋಡೆ ಉಬ್ಬಿ, ಯೋನಿಯತ್ತ ಸರಿದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ರೆಕ್ಟೋಸೀಲ್ (Roctocele) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮಲಾಶಯದ ಬಾವು (Proctitis): ಮಲಾಶಯ ಊದಿಕೊಂಡಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕುರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅಂಟಂಟು ದ್ರವ, ಕೀವು ಸೋರುವುದು.... ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಲಾಶಯದ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ದೊಡ್ಡಕರುಳು (colon) ಬಾಯುವುದು ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂಥ ಬಾವು ಕರುಳುಹುಣ್ಣು (Ulcerative Colitis), ಕ್ರೊಹ್ನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ (Crohn's Disease) ಅಥವಾ ಭೇದಿಗೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

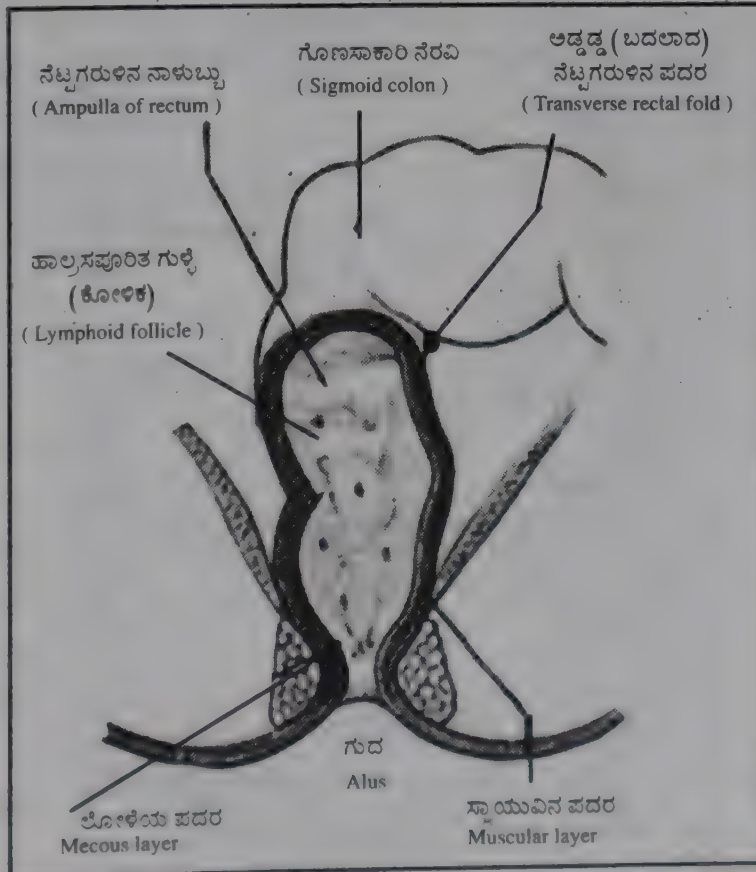
ಇನ್ನು ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೇವಲ ಮಲಾಶಯವಷ್ಟೇ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಗನೋರಿಯಾದಂತಹ ಲೈಂಗಿಕ

ಧಿಗಳು: ಮಲಾಶಯಕ್ಕೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ:

- ಬಾವು
- ಮೊಳಕೆಯಾಗುವುದು
- ಗೊಂಚಲು ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಮೊಳಕೆ (ಅಥವಾ ಮೊಳೆಗಳು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿ, ನುಲೋಮಾ ಎನ್ನುವ ಸುಖರೋಗ ವಾ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಸೋಂಕು..... ಮುಂತಾದ ರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಲಾಶಯ ಮುಚ್ಚಿಂಡು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾಗಬಹುದು.

ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಾಶಯದ ಗೆ ಹುಣ್ಣು (ulcer) ತಲೆದೋರಿ ರಕ್ತ, ಅಂಟಂಟಿನಂಥ ದ್ರವ ಸೋರುವುದು ಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಣಗಳು ಗುದ ಸಂಭೋಗದಿಂದಾಗಿ



ರೋಗಗಳು ಕಾರಣ ವಾಗಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆ ಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷಯ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಗಾಯವಾಗುವುದು, ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ ಘಾತ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಮಲಾಶಯದ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ - ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪ್ರೊಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪಿ ಎನ್ನುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಒಳ ಸೇರಿಸಿ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಯಾಪ್ಸಿ (ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಯ್ದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾವಿಗೆ ಏನು

ಕಾರಣ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಔಷಧಿ ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊಳಕೆ (Polyps), ಗೊಂಚಲು ಮೊಳಕೆ (ಅಥವಾ ಮೊಳೆ) (Polyposis) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವುಗಳು ತುಸು ವಿರಳವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ.

ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಮಲಾಶಯದ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕುರುವಿನ ಗಡ್ಡೆ ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಾಗ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ರೂಢಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಕಂಡುಬರಬಹುದು - ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ನರಳುವಂತಾಗಬಹುದು... ಹೀಗೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಬಹಿರ್ದೆಶೆಗೆ ಹೋಗಿಬಂದ ನಂತರ ಕೂಡ ಶೌಚ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅನಿಸಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.
- ಕ್ರಮಕ್ರಮೇಣ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಕಟಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಾಶಯದಲ್ಲಿ ಕುರುವಿನ ಗಡ್ಡೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಬರಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.
- ಅಲ್ಲಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದವರೆಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು, ರೆಕ್ಟಲ್ ಎಕ್ಸಾಮಿನೇಶನ್ (ಮಲಾಶಯ ಪರೀಕ್ಷೆ)ನಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದುಂಟು. ಇದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಡಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಎದೆಗೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮುದುಡಿ ಮಲಗಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕೈಗೆ ರಬ್ಬರ್‌ಗವುಚ ಧರಿಸಿ, ಬೆರಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲೀನ್‌ನಂಥದನ್ನು ಸವರಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮಲದ್ವಾರದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿಸಿ, ಮಲಾಶಯದೊಳಗೆ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಡ್ಡೆಯಂಥದಿದೆಯೆ, ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅಸಹಜವಾದುದೇನಾದರೂ ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಥವು ಇವೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಕ್ಟೋಸ್ಕೋಪಿ ಅಥವಾ ಸಿಗ್ಮಾಯಿಡೋಸ್ಕೋಪಿ ಬಳಸಿಯಾಗಲಿ; ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯಾಗಲಿ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು: ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.



ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಈಗ ಈ 'ಬಿಲ್ಲು' ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಿರಲ್ಲ ಏನನ್ಯಾಯ ಇದು....!

ಆದರೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಂತೆಯೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆಹಾರ ದೋ... ತಳಿ ದೋಷಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಇದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹುಣ್ಣಿ(Uclerative Col... Polyposis ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾ... ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ 50 ರಿಂದ 70 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ ಕ... ಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಲಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಹುಪಾಲು ಪ್ರಕರಣ... ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ.

ಗಡ್ಡೆ ಮಲಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಿಬ್ಬೊ... ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಯ್ದು, ಮಲಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಡಿಸೆಂಡಿಂಗ್ ಕೋ... (Descending Colon)ಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ... ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಜೋಡಿಸಿದ ಈ ಕರುಳಭಾಗದ ಗಾಯ ಮಾ... ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಲ್ಯಾಸ್ಟಮಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ... ಮಾಡಿರುವ ರಂಧ್ರವೊಂದರ ಮೂಲಕ ಮಲ ಹೊರಹೋಗುವ ವ... ಇರುತ್ತದೆ. (ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆ... ನೋಡೋಣ.)

ಒಂದು ವೇಳೆ ಗಡ್ಡೆಯು ಮಲಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕಿಬ್... ಯನ್ನು ಕುಯ್ದು, ಇಡೀ ಮಲಾಶಯ, ಮಲದ್ವಾರಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ... ಶಾಶ್ವತ ಕೊಲಾಸ್ಟೆಮಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೀತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪರೀಕ್ಷಿ... ರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಿಲ್ಲ. ... ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತ... ಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಅಗತ್ಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ತೀರ ವೃದ್ಧ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೈಫ್ರೀಕ್ವೆನ್ಸಿ ಎ... ಕರೆಂಟ್ ಬಳಸಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋ ಥೆರಪಿಯಿಂದಾಗಲಿ, ... ಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಆ ಬಾಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ... ಆ್ಯಂಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸು... ತುಂಬ ವಿರಳ.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ?: ಮಲಾಶ... ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಷ್ಟು ... ಬದುಕುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದು.

ಗಡ್ಡೆ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರು...

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ... 50ರಷ್ಟು ಜನ ನಂತರದ ಮೂರು ವರ್ಷ... ಮೇಲೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ... ಬಂದಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ... ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿ... ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ರೋಗ ಎಳಸಾಗಿರುವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ... ಕೊಂಡರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹು... ಅವಕಾಶಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

✍ ಎಸ್.ಎನ್.ದೀಪಕ್

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪೊಕ್ರೆಟಸ್ ''ಆಹಾರವೇ
ಂಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ; ಔಷಧಿಯೇ ಆಹಾರವಾಗಲಿ'' ಎಂದ. ಕೇವಲ
ಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದು ಆಹಾರದ ಕೆಲಸವಲ್ಲ, ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತ
ಳಿಸಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ
ಾರಗಳು ಸೇರಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ
ಂದ ಭಾಗವಾಗಬೇಕಾದ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ನೀರು : ನೀರಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ನೀರನ್ನೇ
ದು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿ
ುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆ
ತ್ತವೆ. ನೀರು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಕರುಳುನಾಳದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಗ್ರಹಿಕೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀರು ವಿಷವಿರೋಧಿ ಕೂಡ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಶಾಖ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲುಗಳ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ವಯಸ್ಕರು ಪ್ರತಿದಿನ 8-10 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

2. ಮೊಸರು : ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮೊಸರು 'ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ' ಎಂದು ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದು ವಿಟಾಮಿನ್, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಹೀರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್‌ನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಮೊಸರು ದೇಹದ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಹಾಗೂ ನೈಧಾನಿಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಡಯರಿಯಾ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

3. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ : ಎಲ್ಲ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಹುಟ್ಟಡಗಿಸುವ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗ, ಆಸ್ತಮಾ, ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಡಯರಿಯಾ ಮತ್ತಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೇ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ರಕ್ತತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚೂರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅಗಿಯುವುದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ.

4. ಕಾಳುಗಳು : ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲ. ಮೊಳಕೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಹಾರಗಳು. ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಂತಹ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

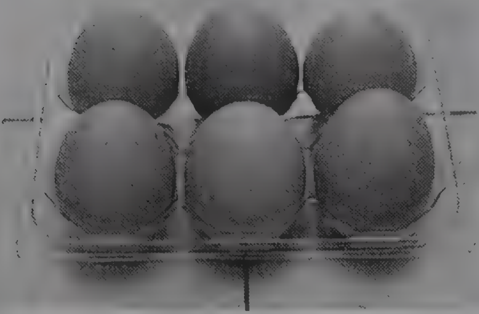
5. ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್: ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೊಪ್ಪು, ಮಾವು, ಪಪ್ಪಾಯಿಯಂಥ ಹಣ್ಣುತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವರ್ಣಕಾರಿ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಳದಿ - ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಟೊಮಾಟೋ, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್ಸ್, ಕರಿಬೇವು, ಲೆಟ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ವಿಟಾಮಿನ್ ಅಲ್ಲ. ಆದರೂ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್ ಅಣುವೊಂದನ್ನು ದೇಹವು

ಎರಡು ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಅಣುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

6. ಸೋಯಾಬೀನ್: ಈವರೆಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಅತಿ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಸ್ಯಾಹಾರವಿದು. ಇದು ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಫಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಸಮೃದ್ಧಮೂಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುರಿಂದ ಇದನ್ನು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

7. ಮೊಟ್ಟೆ : ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ರೈಬೊಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ



ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

8. ಜೇನುತುಪ್ಪ: ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಅತಿಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದೇವತೆಗಳ ಆಹಾರ ವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಅತಿಸುಲಭ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ ರೂಪ ವಾಗಿದೆ. ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮೊದಲೇ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ.

9. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು : ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್, ತೈಲ, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಶ್ರೀಮಂತ ಪೋಷಣಾ ಸಂಗ್ರಾಹಾಗಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಆಹಾರಶಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳ ಘನೀಕೃತ ಮೂಲ. ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧ ವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯತ್ತ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ●

ಸೊಪ್ಪು-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪು

'**ಸೊ**ಪ್ಪು' ತರಕಾರಿ ವರ್ಗದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗುಂಪು. ಅನೇಕಾನೇಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳ
ಕೂಡಿರುವ, ಸದಾಕಾಲವೂ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳಿವು. 'ಸೊಪ್ಪಿನ ಊ
ಬಡವರ ಊಟ' ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾಲವೂ ಒಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಸೊ
ಗಳು ಇಂದು ಬಡವರ 'ಟಾನಿಕ್' ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಭಂಡಾರ: ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಬೀಟಾಕೆರೋಟಿನ್' ಎಂಬ '
ಜೀವಸತ್ವದ ಪೂರಕವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಚರ್ಮವ
ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ; ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ '
ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಅಂ
ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪಿರ್ರೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮುಳ್ಳಿನಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒರಟ
ರುವಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ತುಂಬ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಒಸಡುಗಳ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ
ಇವು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುರಿದ ಮೂಳೆ
ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊ
ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಶಾಖಕ್ಕೆ, ಗಾಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೀರಿಗೆ ತನ್ನತನವನ್ನು ಬಹುಬೇ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವುದಾಗಲಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು
ಇಡುವುದಾಗಲಿ, ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಡುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶು
ವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ರಚನೆಗೆ ಸೊ
ಗಳಲ್ಲಿಯ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಾಣಂತಿಯ
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ) ದಿಂದ ಬಳ
ತ್ತಾರೆ. ಇಂಥಹವರಿಗೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯ
ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಇದು ಶಾಖಕ್ಕಾಗ
ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುವುದರಿಂದಲಾಗಲೀ, ರುಬ್ಬುವ, ಕುಟ್ಟುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಲೀ ನಾಶವಾಗುವುದಿ
ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿಗಳಂಥಹ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಊಟ
ಬಳಸಬಹುದು. ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಈ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಒಂದು ದಿ
ಸುಮಾರು ಶೇ 25 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಬೇಡಿಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣ) ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸುಣ್ಣದ ಅಗತ್ಯವ
ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೂಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗ
ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿಗೆ ಸುಣ್ಣ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಅದು ಸೊಪ್ಪುಗಳ
ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸ
ಇದ್ದಾಗ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸುಣ್ಣದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಬಾಣಂತಿಯ ಶರೀರ ಹಾ
ಶರೀರದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸುಣ್ಣವನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ
ಮೂಳೆಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಅವಳು ಸುಲಭವಾಗಿ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಮಲೇಯಾ' ಎಂಬ ಕಾಯಿ
ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ಬಾಣಂತಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿ
ನೀಡುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪಿನ ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯಗಳನ್ನು, ರಾಗಿರೊಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮುದ್ದೆ
ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಭಂಡಾರವೇ ಇದೆ. ಇದು ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯ
ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು, ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟ
ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳ
ಬಳಸಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲ ರಚನೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ನಾರು
ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ನಾರುಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ
ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ನಾರು ಮತ್ತು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಸೊಪ್ಪಿನೊ
ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

✻ ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

— ಸೃಜನ —



ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳ ರಾಣಿ. ಗುಲಾಬಿಯ ...ದ, ಚೆಂದಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗದವರೇ ಇಲ್ಲ. ...ಾಸ್ಕ್ ಗುಲಾಬಿಯ ಸುಗಂಧ ಇತರೆಲ್ಲ ...ಲಾಬಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ...ಿಗರ್, ಘಾನಿಪುರ್, ಬಾಲ್ವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ...ಜಸ್ಥಾನದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗುಲಾಬಿ ಶೀತವಲಯದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ...ದ್ದರಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರ ಕಣಿವೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ...ಚ್ಚು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಂಗಾಳ ಹಾಗೂ ...ಂಜಾಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ...ಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಗಂಧ ಗುಲಾಬಿಯು ವಿವಿಧ ...ೀತಿಯ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ...ೂವು ಅರಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶಭರಿತ ...ಾತಾವರಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ...ೂವು ಅರಳಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯ ಗುಣ ...ಟ್ಟವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿಯ ಪರಿಮಳ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಗುಲಾಬಿ ನೀರು, ಗುಲಾಬಿ ಅತ್ತರ್, ಗುಲಾಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಪಾಂಕುರಿ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಕಂದ.

ಗುಲಾಬಿ ಎಣ್ಣೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದರ ಹೂವಿನ ಎಸಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಲಾಬಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾ, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಯುರೋಪ್ ದೇಶಗಳು ಆಂತರಿಕ ತಂಬಾಕು ಉದ್ದಿಮೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ:

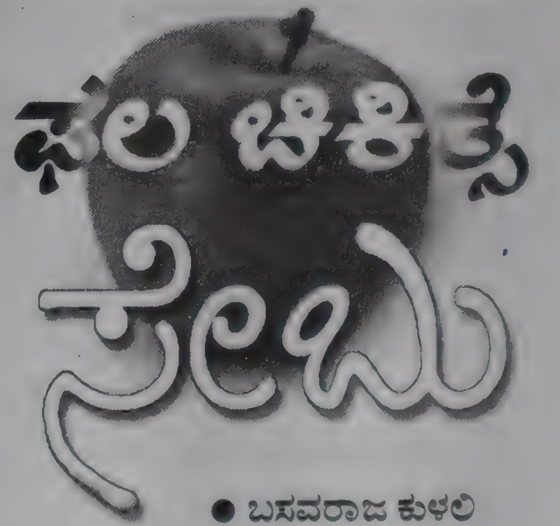
ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಳ್ಳವರು ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನದಳ 10 ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೀಪುತ್ತಿದ್ದರೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುರಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಗುಲ್ಕಂದವು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ಗುಲ್ಕಂದವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಉರಿ, ದಾಹ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ❑



• ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ
ಅಥಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

ಅತಿಯಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರುವಾಗ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ತುರಿದು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ದಿನವೂ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅತಿಸಾರ ರೋಗ ಬಾರದು.



- ಊಟದ ನಂತರ ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ನಿರಂತರ ಸೇಬು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇಬು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸೇಬು ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನವೂ ಮೂರು ವೇಳೆ ಒಂದೊಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಿಪ್ಪೆ ಸಹಿತ ಸೇಬನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ●

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹೀಗೆ

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜನ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಬಹಳ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದೆಂದರೆ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ತಾವು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಜ್ಜದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ.

● ಡಾ|| ಸವಿತಾ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ನಿಮಗೆ ಹಲ್ಲು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆಯೆ?

ಇದೆಂತಹ ಮೂರ್ಖ ಪ್ರಶ್ನೆ, ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವುದು ಅದನ್ನೇ ಎಂ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತೆ? ಸರಿ, ಈಗ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ?

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಜನ ಅತ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ದಂತವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದರೆ ಬಹು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು. ಬಹಳ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದೆಂ ದಿನಚರಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ತಾವು ಬ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ಕೂ ಅವರಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಉಜ್ಜದಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಹಾರ ಕಣಗಳ ಸಂಗ್ರಹ:

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಹಲ್ಲು ಮೇಲೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿ ಪ್ಲಾಕ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು. ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ಲಾ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಟಾರ್ಟರ್ ಆಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಪ್ಲಾಕ್ ಹಾಗೂ ಟಾರ್ಟರ್ ನಿಂದ ಜಿಂಜಿವೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರ ವಾಗಿರುವ ಎಲಬುಗಳವರೆಗೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾ ಆರಂಭಿಸಿ, ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ ಹಾಗೂ ಟಾರ್ಟರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಶ್, ಪೇಸ್ಟ್‌ನ ಆಯ್ಕೆ:

ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಯಾವ ಪೇಸ್ಟ್ ಯಾವ ಬ್ರಶ್ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ ಗೊಂದಲ ಏಳುವುದು ವಿಪರೀತ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಹಜ. ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳ ಪೇಸ್ಟ್, ಬ್ರಶ್‌ಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದೇ ಆಗಿವೆ. ಆದರೆ ಪೇ ನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಖರೀದಿಸಬೇ ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ಯುಕ್ತ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕಾ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ನಿತ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆ ಬಳಸುವ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ನ ಎಳೆಗಳು ಸಾಫ್ಟ್ ಅಥ ಮೀಡಿಯಮ್ ಸಾಫ್ಟ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳುಳ್ಳ ಗಳು ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು. ವಿಕಲರಿಗಾಗಿ, ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಬ್ರಶ್‌ಗಳೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬ್ರಶ್ ಬದಲಾಯಿಸಲು ದಂತವೈದ್ಯರು ಸ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಒಂದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಇದಕ್ಕೇನಾ ಎನ್ನುವ ಉದಾಸೀನ ಅವರದು. ಇದು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇರುವ ಬ್ರಶ್ ಬಿಸಾಕಿ ಹೊಸ ಬ್ರಶ್ ಖರೀದಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಸಫಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಶ್‌ಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಟನ್ನು ಬ್ರಶ್‌ನ ಎಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಎಳೆಗಳ ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಸ್ಟ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಸಮರ್ಪಕ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಗೆ ಮೂರು ಮೂರು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ೇಗಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು ತ್ತು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ನೀಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಲ್ಲುಗಳ ಸರದಿ. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ನಡುವೆ ಸಲ್ಕಸ್ ನ್ನುವ 1-2 ಮಿ.ಮೀ. ಜಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಕ್ ಅತಿ



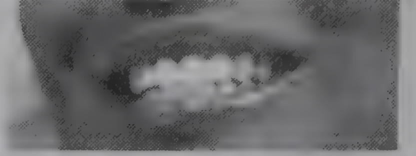


ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ರಶ್‌ನ ಎಳೆಗಳು ಸಲ್ಕಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಬ್ರಶ್‌ನ ಎಳೆಗಳ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು 45° ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನವಿರಬೇಕು. ಸಲ್ಕಸ್ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ೕಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜ ೕಕು. ಕೊನೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಚಿತ್ರ ಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಉಜ್ಜಿ.

ಬಹಳ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬ್ರಶ್‌ನ ಎಳೆಗಳು ಮಣಿಯುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬಾರದು. ಹಾಗೆಂದು ಬಹಳ ಹಗುರಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರ ಕಣಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ರಭಸದಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸಡಿನ ಕೆಳಗಿನ ಚರ್ಮ ಕೆಳಗೆ ಸರಿಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರು ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡು ಜಿಂಜೈವಲ್ ರಿಸೆಶನ್ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಶಕ್ತಿ, ವೇಗಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಳಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷ ನೈಲಾನ್ ದಾರದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರವನ್ನು ಎರಡು ತೋರುಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಗದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ರ ಸಲ್ಕಸ್‌ನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗವಿದ್ದರೆ ಇಂಟರ್‌ಡೆಂಟಲ್ ಶ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಾವುದೇ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೆಯುತ್ತದೆ. ಟೂತ್‌ಪಿಕ್ ದ ಕೂಡ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವಿನ ಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸ ಬಹುದು. ದರೆ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗ ತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.





ಹಲ್ಲುಗಳ ಜತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನೂ ಉಜ್ಜಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಲಗಿದಾಗ ಲಾಲಾರಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ.

ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಬ್ರಶ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾಸದ ನಗು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಮಿಂಚುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ವಿಳಾಸ: ಮಾಡರ್ನ್ ಡೆಂಟಲ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ಜಯ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ,
5ನೆಯ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಗಂಗೇನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 032.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ. ಒಂದು ನೆಲನೆಲ್ಲಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದು ಕಡಗೋಲು ನೆಲ್ಲಿ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತ. ಇದರ ಆಕಾರ ಕಡಗೋಲಿನ ತಲೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಜಿನುಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಳಂಬ, ಚಟ್ನಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡನೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಡವಿನೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಗವೂ ಸಹ ಕಡಗೋಲು ನೆಲ್ಲಿಯಂತೆ ಇದೆ.

ಇಂದಿನವರೆಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯು 'ಸಿ' ಜೀವನಸತ್ವವನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಂಬೈ ಅಣು ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜವಾಹರಲಾಲ ನೆಹರು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದವರು ಒಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಈ ಶಕ್ತಿ ಜೀವನಸತ್ವ 'ಸಿ' ಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.



ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆ

ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಬಗೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಗರ್ಭಧಾರ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಮಿಥ್ಯೆ ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಮುಂದೆ ಸುಖದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

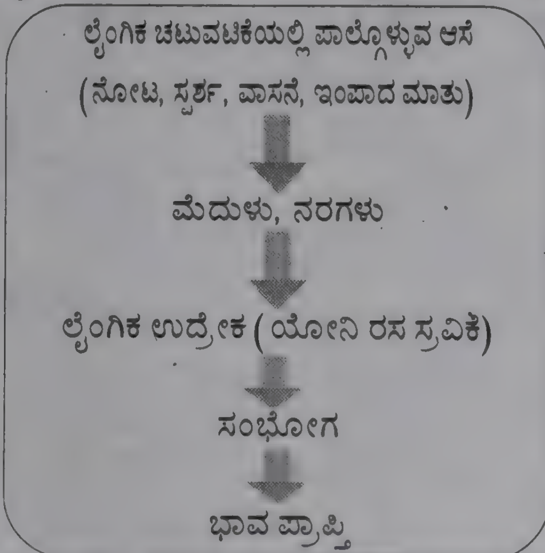
ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು. ಅವಳು ಪುರುಷನ ಭೋಗವಸ್ತು ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇತ್ತು.

ಕ್ರಿ.ಶ. ಮೂರನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ವಾತ್ಸಾಯನ ತನ್ನ 'ಕಾಮಸೂತ್ರ' ದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ವಿಕ್ಟೋರಿಯನ್ ತತ್ವಗಳು, ಮನು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅರಿವು, ಯೋಚಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಲವಾದಂತೆ, ಅವಳು ತನ್ನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವು ತಾಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿಗೂ ಗಂಡಿನಷ್ಟೇ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಬಯಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವಳು ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾರಳು. ಕಾರ್ಯೇಷು ದಾಸಿ, ಶರಣೇಷು ಮಂತ್ರಿ....ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಬಣ್ಣಿಸಲ್ಪಡುವ ಅವಳು ತನ್ನ ಪತಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಿರಿಯರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತಷ್ಟೇ ನಡೆಯುವಂತಾಗಿ ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಈಗಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಳು. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ ಅವಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಂಡಸರು, ಅವರ ಪತ್ನಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ಗಳಿಗೆ, ಅವರ ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ವಿವಾಹವಾದ ನಂತರ ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು, ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳು, ದುಃಖ-ದುಮ್ಮಾನಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳು, ಇವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸರಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳಿವೆ.



ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಏರುಪೇರು ಆಗಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'x' ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಅಂಡಾಣು ಮತ್ತು 'y' ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮಿಲನದಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 'xx' ವರ್ಣತಂತುವಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಹದಿಹರಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮಿದುಳಿ ರುವ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ (Hypothalamus), ತ್ತು Interior pituitory ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚೋದಕಗಳು ಡಾಶಯದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹೆಣ್ಣು ದಕಗಳಾದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿ ನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಭಾವದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ರ್ಣಗೊಂಡು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ.

ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕೇಚ್ಛೆ ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಶ್ವಾಸ, ಸುಭದ್ರ ಪರಿಸರದ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ದಲಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿ ಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಸ್ತಮೈಥುನವನ್ನು (ಸ್ವಯಂ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕಾಗಿ) ಮಾಡಿ ಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ೂರಹಾಕಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗ ಮಾತ್ರ. ಇದು ಳವಣಿಗೆಯ ಒಂದು ಹಂತ ಕೂಡ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ಂತಿಸುವ; ಕೊರಗುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಗೆಗೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗೆಗೆ, ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ವುಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭ ರೋಧ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡು ವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಮೂಢ ಂಬಿಕೆಗಳು, ಮಿಥ್ಯೆ ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ುಂದೆ ಸುಖ ದಾಂಪತ್ಯ ನಡೆಸಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿ ೂಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಪೊರೆ, ಕನ್ಯತ್ವ, ಮೊದಲರಾತ್ರಿ, ಮೊದಲ ಂಭೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ಇವು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ುಶಿಕ್ಷಿತರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿವೆ ಎಂದರೆ ಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು!

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಭೀತಿ, ಆತಂಕ, ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವನೊಡನೆ ವಿವಾಹ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಪೂರಕ ಪರಿಸರದ ಕೊರತೆ, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ-ಇವು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೊರಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಪೊರೆ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೆಳ ಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ರುತ್ತದೆ. ಈ ಪೊರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಥವಾ ಮೆದುವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು, ಹಿಗ್ಗು ಂತೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ುಚ್ಚಿರಬಹುದು. ಯೋನಿಯ ಕಿಂಡಿಯ ಅಗಲ ಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಪೊರೆ ಕೆಲವು ಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯಬಹುದು ಅಥವಾ ರಿಯದೆಯೇ ಇರಬಹುದು.

ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಾಡುವವರಲ್ಲಿ, tampon (ರಕ್ತಬಿರಡೆ)ನ ಬಳಕೆ ಯಿಂದ, ಜನನಾಂಗಕ್ಕೆ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಯೋನಿಪೊರೆ ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಹರಿದಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಕನ್ಯತ್ವವನ್ನು (virginity) ಸಂಶಯಿಸುವುದು ತಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ಯೋನಿಪೊರೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಭೋಗದ ನಂತರವೂ ಅದು ಹರಿಯದೇ ಇರಬಹುದು.

ಮದುವೆಯಾಗಲಿರುವ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ, ಭಯ ಅಥವಾ ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟುವಂತಹ ಉಪದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ತಪ್ಪು ಬಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವಾಹ ರಂಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ವಿವಾಹಿತ ಕನ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜುಗರವಾಗಬಹುದು, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹನಿಗಳಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಶೇಕಡಾ 2ರಿಂದ 5 ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಸಲಹೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆರಹಿತ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆದಷ್ಟು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯೋನಿಪೊರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ಲೈಂಗಿಕ ಅಜ್ಞಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಭೀತಿ, ಆತಂಕ, ತಪ್ಪುತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವನೊಡನೆ ವಿವಾಹ, ಮನಸ್ತಾಪ, ಪೂರಕ ಪರಿಸರದ ಕೊರತೆ, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗಿರಬಹುದಾದ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ-ಇವು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಬಗೆಗೆ ಏನೇನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಂಬಬಹುದಾದ ಸತ್ಯ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.



ನಿಮ್ಮ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸೋಕೆ, ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಿಂತ ಇವನೇ ವಾಸಿ ಕಣ್ರೀ........

ಪತ್ನಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೊನೆಗೆ ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪತ್ನಿಯ ಅಸಹಕಾರ, ನೋವು,

ಭೀತಿ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ, ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ (Erectile Dysfunction) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತನ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದತೊಡಗಬಹುದು, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ನೆಮ್ಮದಿಯ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪತಿಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಆದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಂಭೋಗರಹಿತ ವಿವಾಹ (Non consummation of marriage): ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿವಾಹದ ನಂತರ ತಿಂಗಳುಗಳೇಕೆ, ವರುಷಗಳು ಕಳೆದರೂ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಶೇ. 10ರಿಂದ 15ರಷ್ಟು ವಿವಾಹಿತರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಬಹುದು. ಮದುವೆಯಾದ 3-4 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಚಡಪಡಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸತ್ಯವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ತೊಂದರೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ vaginesmus ಅಥವಾ ಯೋನಿಸೆಡೆತ (ನೋವು). ಇದರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ನೋವು ಆಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ, ಬೇರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯ, ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಅಜ್ಞಾನ, ಕೆಲವು ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳು ಮುಂತಾದವು ಯೋನಿ ಸೆಡೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಯೋನಿಪೊರೆ, ಚಿಕ್ಕದಾದ ಯೋನಿಕಿಂಡಿ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಸೋಂಕು, ಇವು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೈಸಡಿಲಿಕೆ (relaxation exercises) ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನಗಳು, ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಲ್ಲಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಪತಿಯ ಸಹಕಾರ, ಇವುಗಳಿಂದ ಯೋನಿ ಸೆಡೆತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿ ದಾಂಪತ್ಯಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿನ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ: (1) ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ; (2) ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ; (3) ಉದ್ರೇಕಾವಸ್ಥೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು; (4) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು (dyspareunea), (5) ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು (anorgasmia).

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಲೆಂದು ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ

ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಬೇಕು

ನಿಯಮವೂ ಇರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾ
ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸಂಭೋಗಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡ
ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಇದು ಸಾ
ವಾಗದು. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ
ರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂ
ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದೈ
ತೊಂದರೆಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಗರ್ಭಿ
ಯಾದ ತರುವಾಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯ
ಬಹುದು.

ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋ
ಉಂಟಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ, ಯೋ
ಸೆಡೆತ, ಯೋನಿ ಪೊರೆ ಹಾಗೂ ಯೋ
ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಜನನಾಂಗ
ಸೋಂಕು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಆಗಿದ್ದ
ಮುಂತಾದವುಗಳು ಯೋನಿಪೊರೆಯ ತೊಂ
ಯಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹು
ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು, ಉರಿಯೂತ, ಇವು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಮುಖ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ನಂ
ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಅ
ಸುತ್ತಲಿನ ಜಾಗ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಸಂಭೋಗದ ಸಮ
ದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾರ್ಮೋ
ಗಳ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಮಲಾಮುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ
ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಎಷ್ಟೋ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಭೋಗದ ಸಮ
ದಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಅನುಭ
ರುವುದಿಲ್ಲ (anorgasmia), ಲೈಂಗಿಕತೆಯ
ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ, ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವಗಳು, ಪುರುಷನಿ
ಸರಿಯಾದ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಲಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಇ
ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಲೈಂ
ಶಿಕ್ಷಣ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಇದ
ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗ
ಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯ
ಅನುಭವಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಆಕೆಯ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ-ಬಾ
ಹದಿಹರಯ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೆ
ಋತುಬಂಧ ಮತ್ತು ಆದರ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ
ತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾ
ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನ
ತೀವ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವಾತಾವರಣ, ಸು
ಪರಿಸರ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪಾಲಕರ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾ
ಆಸರೆಯಿಂದ ಹದಿಹರಯ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ದಾಟಲು ಶರಿ
ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವ
ಮೇಲೆ ಸಂಯಮ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಪರಿಣಾಮಗಳ
ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳೊಡನೆ ತಿಳಿಸಿಕೊ

ಋ ಅವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಯಕೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರು ಮುಂದಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ, ಗಂಡು ತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರಿಂದ ಪರಸ್ಪರ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸ ಕು ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ, ಪ್ರಸವವಾದ ನಂತರ, ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ರೆಗೆ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿದರೆ ಮುಂದಾಗ ಹುದಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಋತುಬಂಧನದ ಅನಂತರವೂ, ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಲೈಂಗಿಕ ವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಯಾದ ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ ನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ, ಸುಖಮಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ (ಉದಾ: ತ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್), ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು) ಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವಿದ್ದರೂ ದ್ಯರೊಡನೆ ತಕ್ಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಖಮಯ ನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಪುರುಷನಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಂದರೆ ಯಾರದ್ದೇ ಇದ್ದರೂ, ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಅವ ಬ್ಬರ ಒಟ್ಟು ತೊಂದರೆಯೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವಿಗೂ, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ದಕ್ಕೆ ಅವರಿರುವ ಪರಿಸರ, ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಾನಸಿಕ ಪಕ್ವತೆಗಳೇ ರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪಸಂಹಾರ: ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು ಬಹಳ ುಖ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮದುವೆಯ ಂತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಂದಿಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಅವರು ಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಳರಿಮೆಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ತಾನು ಇರುವಂತೆಯೇ ತನ್ನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳು ದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರಲು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚ, ಜುಗರ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮಿಥ್ಯೆ ೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರೀಕರಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ದಾಟಿಸಬೇಕು. •

ವಿಳಾಸ: ರಮಾಮಣಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್,
ಸಾಲ್ಕನೆ ಬ್ಲಾಕ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 10.
ಲೈಂಗಿಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 3354293, 3300390

ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು

'ಈ' ವಿಟಾಮಿನ್

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜ (ಮಿನರಲ್ಸ್)ಗಳು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಕೂಡ ಒಂದು. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ಇದರ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ 10 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ 'ಈ' ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದು ಜನನಾಂಗಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪುರುಷ ನಪುಂಸಕ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀ ಬಂಜೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕೂಡ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ತಡೆಯಬಲ್ಲುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಈಗ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ಗಾಯ ಗುಣಹೊಂದುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 100ರಿಂದ 400 ಯುನಿಟ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದೂ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 15 ದಿನ ಮಾತ್ರ. ಆಹಾರಧಾನ್ಯ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಇರುವುದು. ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಗಳಾದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹತ್ತಿಕಾಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಕರಿಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಈ' ನಾಶವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. •

ಸಮಸ್ಯೆ:

ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಜಿಗುಟಾಗಿರುವ ದ್ರ
ಹೊರಸೂಸುವುದನ್ನು ವೈಟ್ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ
ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಕುಸುಮರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯ
ಇದಕ್ಕೆ ಲ್ಯುಕೋರಿಯಾ (Leucoryyhoea) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯುಕೋರಿಯ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿರುವ ಬೇ
ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣವಷ್ಟೇ. ರಕ್ತ ಮೂತ್ರಗ
ಹೊರತಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮರ್ಮಾಂಗದಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಬೇರೆ ಬಗೆ
ಸ್ರಾವವನ್ನು ಲ್ಯುಕೋರಿಯಾ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮುಟ್ಟು, ಮಲಮೂ
ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಸೂಸುವ ಹೆಚ್ಚುವ
ಸ್ರಾವ ಲ್ಯುಕೋರಿಯಾ! ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಜಿಗುಟಾಗಿ, ವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊ
ಸೂಸುವ ಈ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗ
ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲ್ಯುಕೋರಿಯ ಕಂಡುಬರುವದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ
ಸ್ರಾವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಿದ್ದು, ಒಂದೊಂದು ಕಾರ
ದಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾ
ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ, ರೋಗಗಳ
ಯಾವಾಗಿಂದಾವಾಗ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ತದನಂತರ ಅಪಾಯ
ಎತ್ತುವ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೊ
ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೋ, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಲೋ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ
ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೊಯ್ಯದೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಂಡಾಂತರ ಮೈಮೇಲೆಳೆದುಕೊ
ವುದುಂಟು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾ
ಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ತೆ
ದ್ರವ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉ
ಯಾದಾಗ ಆ ಸ್ರಾವ ಏನೆಂದು ಕೆಲವರು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ:-

- ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 13 ರಿಂದ
ದಿನಗಳ ನಡುವೆ.
- ಬಸಿರಿನ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ.
- ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ, ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಹೆ
ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಷ್ಟೂ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ, ಎಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲ್ಯುಕೋರಿಯ ಕಂಡುಬರುವದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಸ್ರಾವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಿದ್ದು, ಒಂದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಯಾ ಕಾರಣ, ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

...ನಿದರ ಗುಟ್ಟು ?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

...ಹೀಗೆ ಅಧಿಕಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಭಾಗ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ ಆ ಸ್ರಾವದ ಕಲೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ಸಹಜ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾತಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ...ಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ:-

...ಣಗಳು:

...ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ್ದು, ಜಿಗುಟಿನಂತಹ ದ್ರವ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ...ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಬಳಿ ತುರಿಕೆ. ◆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ...ರಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ◆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ...ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ನೋವು ...ಡುಬರಬಹುದು. ◆ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಬಲಹೀನತೆ ಎಂದು ಭಾಸ ...ಗುತ್ತದೆ. ◆ ತೊಡೆಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಮೀನಖಂಡ ...ು ಎಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ◆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ...ಬೆನ್ನು ನೋವು ◆ ಪದೇ ಪದೇ ತಲೆನೋವು ...ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

...ಬಿಳಿಸೆರಗು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ...ಜಿಗೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಕಣ್ಣುಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು, ...ರೆಗಳು, ರೇಖೆಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

...ರಣಗಳು:

...ಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು:-

...ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆ

...ಮೇಲಿನಿಂದ ಯೋನಿಯತ್ತ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ...ರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ(Cervix) ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವುದು, ನಂಜಿಗೀಡಾಗಿರುವುದು. ...ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪ್ರೊಟೋಜೋಆ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ (Fungi) ...ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ನಂಜಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನಂಜಿಗೀ...ಡಾಗುವುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲೆನ್ನಬಹುದು:

...ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛವಿರದ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ...ರಿಸುವುದು. ⇨ ಮರ್ಮಾಂಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ...ಗಂಡನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ನಂಜು ಸೋಂಕಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ...ಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಗಂಡನಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ⇨ ...ರ್ಮಾಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ...ಳಿದಿರುವುದರಿಂದ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ...ಂಜು ಸೋಕಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

...ಳಿಸೆರಗುಂಟಾಗಲು ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳು:

...ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇರುವುದು ...ದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ!) ⇨ ಚೋದಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದು ⇨ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಲ್ಲೋ ಇರುವ ಕ್ಷಯದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ⇨ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗಿ ⇨ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ ಸೋಕಿದ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ⇨ ತಲ್ಲಣ, ದಿಗಿಲು ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದಾಗಿ

ಇವೆಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಂಡು ಬರಲು ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ

ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಅಷ್ಟಾಗಿ ವಿಕಸಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವಾಗಲೋ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಳಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟರೆ ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ -

- ☛ ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿದ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಪರಪರ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ☛ ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ☛ Vulvo-Vaginitis ಎನ್ನುವ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದಾಗಿ
- ☛ ಜಂತುಹುಳುಗಳು, ಥ್ರೆಡ್‌ವರ್ಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕಾರಣಕ್ಕೆ

ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ರಾವದಂಥದ್ದು ಕಂಡು ಬರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ; ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದು; ಟ್ಯಾಂಪನ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸುವುದು... ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಕನ್ಯೆಯರಿಗೆ

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ತತ್ಸಂಬಂಧಿ ಭಾಗಗಳು ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಆಯಾ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಹುಡುಗಿಗೆ ಆ ಭಾಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಆ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಏಕೆ, ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಇಂಥದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದ ಭಯ, ತಲ್ಲಣಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳಲ್ಲಿ ತೀರ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನ್ಯೂರೋಟಿಕ್ ಸೈಕೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಮದ ಭಾವನೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ (Maturity) ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನನುಸರಿಸುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮುಷ್ಟಿಮೈಥುನದಂಥ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಅವಳು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪಡುವ ವೇದನೆ ವರ್ಣನಾತೀತ.

ಈ ಸ್ರಾವ ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಜಿಗುಟಾಗಿ, ಬೆಳ್ಳಗೆ

ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಸ್ರಾವಗಳು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ವ್ಯಾಧಿ (ಸೋಂಕು)	ಸ್ರಾವ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ	ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಕಾರಣಗಳು
ತ್ರಶ್ (Thrush, Monilia, Candida Albicane yeast Infection)	ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಬಿಳುವು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ, ಹಳಸಿದ ವಾಸನೆಯೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ	ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತಲೂ ತುರಿಕೆ, ಬಾವು	ಈ ಸೋಂಕಿರುವ ಪುರುಷ ನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು, ಮಲ ದ್ವಾರದಿಂದ ಸೋಂಕು (ಮಲ ಯೋನಿಗಂಟಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು) ಇಂಥವು ಪದೇ ಪದ ಆಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ.
ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ವಜಿನಲಿಸ್ (Trichomonas Vaginalis)	ತೆಳ್ಳಗೆ, ನೊರೆನೊರೆಯಾಗಿ ಹಸಿರು ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.	ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಭಾಗ ಕಂದಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆ, ರೇಜಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಅಸೌಕರ್ಯ	ಈ ಸೋಂಕಿರುವ ಪುರುಷ ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಈ ಸೋಂಕಿರುವವರು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ.
ಹೆಮೊಫಿಲಸ್ ವಜಿನಲಿಸ್ (Haemophilus Vaginalis)	ಕ್ರೀಮಿನಂತೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ಊದಾ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ, ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಮುಗಿದ ನಂತರ	ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯೋನಿಗೋಡೆಗಳು ಬಾತು ಕೀವು ಬರಬಹುದು.	ಈ ಸೋಂಕಿರುವ ಪುರುಷ ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ.
ಗನೋರಿಯಾ	ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳನೆ, ಪಾರದರ್ಶಕ ಸ್ರಾವ; ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಹಳದಿ-ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವ	ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೂ ಕಾಣಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆವಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ.	ಗನೋರಿಯಾ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ.

ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಆನಂತರ ಈ ಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲಕಾಲ ತಡೆ ತಡೆದು, ಆಮೇಲೆ ಎಡಬಿಡದೆ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಧಕ್ಕೆಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ, ಮುಟ್ಟು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ವಿವಾಹಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ:

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ವಿವಾಹದ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊನಿಲಿಯಾ ಎನ್ನುವ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗ ಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ರಾವ ಬೆಳ್ಳಗೆ, ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು, ತುಸು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲಾಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಬಹುದು. ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕಟಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುವಾಗ.

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬಳಲಿಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನರ್ವಸ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟು ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸು ತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ; ಅತಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದು; ಟ್ಯಾಂಪನ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಬಹುಕಾಲವಾಗಿದ್ದು, ಬಿಳಿಸೆರಗು ತೆಳ್ಳಗೆ ಆಗುತ್ತಿ ಅಂಥ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಲಕ್ಷಣ ವ್ಯಾವುದ ಇ ದ ಯೆ ೦ ದ ೦ ಅನುಮಾನಿಸಬಹುದು. ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ (Dysfunctio Uterine Heamorrhage) ಸೂಚನೆ ಎಂ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೊಳಗಾಗುವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗ ದರಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಯೋನಿ ಸ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ಕ ದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಗಡ್ಡೆಗಳಾ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಾಗಲಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಲಿ ಇರುವ ಸಂಭವ

ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಂಡ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಯೋನಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಸೋಂಕಿರುವುದು, ಸೈ ವಜಿನಿಟಿಸ್, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರೋಸಿಸ್, ಪಯೋಮೆಟ್ರಾ (Pyome ದಂಥ ಕಾರಣಗಳು ಮುಟ್ಟು ಕೊನೆಗೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ರಾವ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತವಾ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಇಂಥದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಅದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ವುದನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಳ ೋಗ್ಯ ಎಂಥದ್ದು, ಅವಳ ಕುಟುಂಬದವರಲ್ಲಿ ರಿಗಾದರೂ ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸುಖರೋಗದಂಥದು ವೆ, ಇಲ್ಲವೆ...ಅವಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ದಿಯಂತಹ ದೋಷಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ತಾನೆ ವಂಥದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ೋನಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಬಿಳಿಸೆರಗು ಆಗದಂತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ಚ್ಛತೆಯತ್ತ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಧರಿಸುವ ಉಡುಪು, ನೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಗುರ ಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರ, ಸಮತೋಲ ಹಾರ ಮುಂತಾದವು ಬಿಳಿಸೆರಗನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಆವಾಗಿಂದಾವಾಗ ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ!

(ಮುಂದಿನ ಭಾಗ - ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ)

ಭ್ರೂಣದ ಮೂಕವೇದನೆ

ಓ ತಾಯಿಯೇ,
ನನ್ನಯ ನಾಶ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ
ನೀನಾಗದಿರು ಸರ್ವನಾಶ
ನನ್ನಯ ಬದುಕನು ಕೀಳಲು ಹೋಗಿ
ನೀ ಬೀಳದಿರು ಸಾವಿನದವಡೆಯಲಿ
ನಿನ್ನ ಗರ್ಭದ ಪಾಪು (ಭ್ರೂಣ) ನಾನು
ನೀ ಮಾಡದಿರು ಗರ್ಭಪಾತವನು
ನಿನ್ನಯ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿ ನಾನು
ಕುಡಿ ಚಿವುಟಲು ಹೋಗಿ
ಪ್ರಾಣ ಚಿವುಟದಿರು
ನಾ ಬೇಡುವೆ ನನ್ನಯ ಬದುಕನು
ಬದಲಾಗಿ ಕೊಡುವೆ ಪ್ರೀತಿಯನು
ನಾ ಮೊರೆ ಇಡುವೆ ನಿನ್ನಲಿ
ಕೊಡು ನನಗೊಂದು ಅವಕಾಶ ಬದುಕಲು

✍ ಚಂದ್ರಕಲಾ, ಬಿಜಾಪುರ

(ಚಂದ್ರಕಲಾ ಅವರೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದು ಪ್ರಕಟನೆಗಲ್ಲ, ನಿಮಗೊಂದಿಷ್ಟು ಸಂಭಾವನೆ ಕಳಿಸಲು -ಸಂ.)

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಯುಕ್ತಿಗಳು

● ಅಂಜಲಿ ಕೆ.ಎನ್.

ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಅಮೂಲ್ಯವಾದುದು. ಮನಃಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಪುನರ್‌ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ.

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಗಾಢತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಭಾವ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಜ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಕಾಮುಕತೆಗಳು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ತಮ್ಮ 65ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇ.68 ಜನರು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾನವನ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾನವಾದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಂದಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 5-6 ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಗುಲಕಂದವನ್ನು (ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಗುಲಾಬಿದಳ) ದಿನವೂ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತರ ಬದಲಾವಣೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನವೂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಗೆ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲೊಂದು.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಒಂದೈದು ತುಳಸೀದಳ, ಕಾಳುಜೀರಿಗೆ, 2-3 ಬಾದಾಮಿ ಇವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ದಿನವೂ ರಾತ್ರಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ದುರ್ಬಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ದಿನವೂ ಮುಂಜಾನೆ ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್)ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ: ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಮತ್ತಿಮನೆ, ಹೊಸನಗರ ತಾ||, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ-577 425.

○ ನಿಮಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. Manoll malt ನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಪತ್ರಾಂಗಾಸವ ಔಷಧಿಯ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ರಮೇಶ, ಬೆಂಗಳೂರು

● **ವಯಸ್ಸು 24, ನನಗೆ ಬುದ್ಧಿ ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ರೋಗ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳೇ ಮುಜಗುರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನೆಗೆ, ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ. ಆಗ ಎದ್ದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿ. ಹೀಗೆ 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ. ನಂತರ ಅಲಾರಾಂ ಇಲ್ಲದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ಒಂದು ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ. ಅದು ಖಂಡಿತ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ.

ಮಧುಕರ, ಅಂಕೋಲಾ

● **ವಯಸ್ಸು 24. ನನಗೆ 9 ವರ್ಷದಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಕಡಲೆಗಾತ್ರದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿವೆ. ನೋವಿಲ್ಲ, ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರೊಳಗಿನಿಂದ ಬಿಳಿಲಸಿಕೆಯಂಥದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿ ತಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಔಷಧಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

○ ನೀವು ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● **ವಯಸ್ಸು 32, ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಶೀತವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿ, ನಿದ್ರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಆರು ವರ್ಷ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರೋಮ ಇದೆ. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಶಾಶ್ವತ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ನಿಮಗೆ ಶೀತವಾಗುವುದು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ತಾಲೀಸಾದಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ. ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಖಂಡಿತ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ರೋಮವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಬನ್ನಿ ಮರದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ರೋಮವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಬಹು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೇ, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತವೆ.

ಮೈಸುದ್ದೀನ, ಮಾನ್ವಿ

● **ವಯಸ್ಸು 22, ನನಗೆ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಧ್ಯಾನ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿಗೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿರಸಾಯನ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ಡೈರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಆ ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡಿರುವೆವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಇದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ, ಚರ್ಚೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ಎಸ್.ಕೆ, ಬಾದಾಮಿ

● **ವಯಸ್ಸು 18. ಬಿಕಾಂ 1ರಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಳೆದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ... ವಾಗುಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾ... ನಂತರ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಕುಳಿತರೆ ಬ... ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟ-ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ... ಆದರೆ ಮನಸ್ಸೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂಜಾನೆ ... ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸು ... ಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮ... ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

○ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ... ತುಂಬ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಒ... ದಿನಚರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಯಾ ... ಓದಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನೋಟ್ ಮಾಡಿಕೊ... ದಿನದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಅಂದೇ ಓದಿ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ, ಗೆಳೆಯರೊಂ... ಚರ್ಚಿಸಿ. ಟಿ.ವಿ.ನೋಡುವುದು, ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುವುದು ಮುಂ... ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಓದುವುದ... ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವುದೇ ಗೊಂ... ವಾಗಲಾರದು.

ಮಂಜುನಾಥ, ಗೋಕಾಕ

● **ವಯಸ್ಸು 19. ನನಗೆ ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ... ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ವ... ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗಂತೂ ಬರುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೇಕೆ? ನನಗಂತೂ ಇದೇ ಚಿಂತೆಯ... ಓದಿನ ಕಡೆ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

○ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಅತಿಯಾದರೆ ಕಷ್ಟ... ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರು... ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೀರ್ಯ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ... ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯ? ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದುದರಿಂದ ಓದಿನ ಕ... ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉತ್ತಮ... ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಓದಿದ್ದನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಕಲಿತ... ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಖ... ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ಕೆ. ಬಿ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

● **ವಯಸ್ಸು 19. ನನ್ನ ಮೇಲ್ಬದಿಯ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ... ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿವೆ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿವೆ... ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನೇನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ...**

○ ನೀವು ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ... ಅಳವಡಿಸಿ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸಂದುಗಳಲ್ಲ... ವಕ್ರದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಲತಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

● **ವಯಸ್ಸು 27. ನಾನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಬಹಳೇ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ತೂಕ ಕೇವಲ 30 ... ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಅ... ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಚಿಂತೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ... ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.**

○ ನೀವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ... ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. Swamala Compound ಔಷಧಿ...

ು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ತಿಂದು ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈಗ ಸ್ತನಗಳ ಣಿಗೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಳು ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಆ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ಸಂತೋಷ, ಬೆಳಗಾವಿ

8 ವರ್ಷ, ನನಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿವೆ. ಮೊದಲು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ತ್ತು. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಇದು ಕಾರಣವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನಕ್ಕೂ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಂಧವಿಲ್ಲ, ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ರತೆ, ಕೆಲವು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು, ಕೆಲವು ಅಗ್ಗದ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಣ.

ಸವಿತಾ, ಬೈಲಹೊಂಗಲ

ವಯಸ್ಸು 22. ವಿವಾಹಿತೆ. ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದೆ. ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವುದು ಜ. ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವವೂ ಇಲ್ಲ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಲಕ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

ವಯಸ್ಸು 28, ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವೂ ತುಂಬಾ ದು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತ್ರ ಮಲಗಿದಾಗ ಕಾಲು ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಷಧಿಗಳು ಇಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕದಿರಲಿ, ದೊಡ್ಡದಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ು ಮುಖ್ಯ.

ಪೂಜಾ, ಗದಗ

ವಯಸ್ಸು 19, ವಿವಾಹಿತೆ. ನನಗೆ ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟ ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೇ? ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಂಜಸವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಿಸಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಖಂಡಿತ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಸಹಜವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಟವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತಿಯ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬೇಡ

ಅರುಣ, ಬಾಗಲಕೋಟ

ಇದು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಯಸ್ಸು 16. ಸಾಧಾರಣ ಮೈಕಟ್ಟು, ಆತನ ಸ್ತನಗಳು ಬ್ಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆತ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ವುದಾದರೂ ಆಸನ, ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯೋಗಾಸನಗಳು ಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತವೆ. ದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ನೀವೊಮ್ಮೆ ಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು.

ಸಂತೋಷ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ವಯಸ್ಸು 22, ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬಂದಿದೆ. ಗೆಳೆಯರ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಸಹ ಬೇಡವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಲೇಖನ ಓದಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಾನು ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ನನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಬೆನ್ನ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ನೀವು ಒಮ್ಮೆ endocrinologistರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಉಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಬೆನ್ನ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗೆ skinelle cream ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಚ್.ಎಸ್.ಎಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 25, ಬಿಎ ದ್ವಿತೀಯ, ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ, ನಾನು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಾರದೋ ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ತಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಈ ಯೋಚನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿ.

○ ನೀವೀಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಓದುವುದೊಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯವಿದು. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಯೋಚನೆ ಖಂಡಿತ ಸಲ್ಲದು. ಬದುಕು ತುಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವಂತಹವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಡಿ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಆಟ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಲ್ಲದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಮರೆಯಾಗುವುವು.

●

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬರೆಯಿರಿ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಕೆಲ ಸೂಚನೆಗಳು:

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ. ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕೋಟೆ ಅಥವಾ ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ಮೇಲೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು, ಹಳೆಯ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿದರೆ ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದೆಯಾ?

ಈ ಪ್ರಸಂಗ ನನ್ನ ಮಿತ್ರ ಶೇಖರನಿಗೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆಗಿತ್ತು.

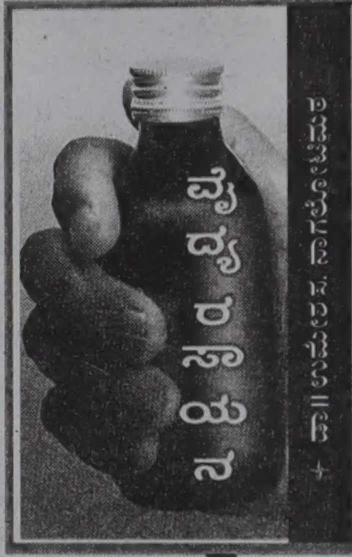
ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು, ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕು, ಯಾಕೆ ಕೇಳಬೇಕು? ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆತನ ಹಸಿವು, ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಹಲವು ಬಾರಿ ಕೆಲ ಗುಪ್ತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಆತ ಯಾವುದಾದರೂ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದನೋ? ಎಂದೆಲ್ಲ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ, ''ನೀನು ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಿದ್ದೆಯಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ''ನೀನು ಎಲ್ಲಾದರೂ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗ ಮಾಡಿದ್ದೆಯಾ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಂತೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮುಗ್ಧ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಶೇಖರ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ತಪಾಸಿಸಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮುಂದೆ ಆ ಕೇಸು ಒಪ್ಪಿಸುವವನಿದ್ದ. ಆ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಪಡೆದವರು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸುವರೆಂಬ ಹೆಸರು ಪಡೆದವರು. ಶೇಖರನಿಗೋ ಅದು ಆತನ ಮೊದಲ ರೋಗಿಪಾಠವಾಗಿತ್ತು. ಆತ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ, ತಪಾಸಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿ ರೋಗಿಪಾಠಕ್ಕೆ ಅಣಿಯಾಗಿದ್ದರು. ರೋಗಿಪಾಠ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ರೋಗಿಗೆ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟು ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ರೋಗಿಪಾಠದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಶೇಖರ ರೋಗಿಗೆ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಏಕೋ ಏನೋ ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟು ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆ ಪ್ರೊಫೆಸರಿಣಿ ಶೇಖರನಿಗೆ ''ಏನು? ನೀನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ? ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ವೇಶ್ಯೆಯರ ಸಂಗದಿಂದಲೇ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯ ಗಂಟು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವೆಲ್ಲ ಶುದ್ಧ ಮೂರ್ಖರು.'' ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬೈದರು. ನಂತರ ''ಆಯ್ತು, ನೋಡಿರಿ ನಾನು ನಿಮಗಿಂದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕು, ಆತನಿಂದ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯ ಹೇಗೆ ಕೇಳಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದರು.

ನಂತರ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ, ''ಏನಪ್ಪಾ ಯಜಮಾನ, ನೀನು ಈ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿದ್ದಿಯಾ?'' ಎಂದರು. ಆ ರೋಗಿಯೋ ಮುಗ್ಧ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯದವ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ''ಇಲ್ಲಾ ಮೇಡಂ, ನಾನು ಈ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಸೀದಾ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರವೇ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದುಬಿಟ್ಟ.

ಶೇಖರ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸಂಗಡಿಗರಿಗೆ ನಗು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮೇಡಂ ಮುಂದೆ ಜೋರಾಗಿ ನಗಲಾಗಲಿಲ್ಲ. +



ಎಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ವಂಚನೆ

ಒಂದು ಸಲ ಮಹಾಲಿಂಗಪ್ಪನವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು. ಅ
ಸಹ ಮಟಮಟ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ. ಹೊಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ಅವರ ಹೊಲದ
ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು ತಾಸಿನ ದಾರಿಯಿತ್ತು.

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ವೈದ್ಯರಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೆ ತಾ
ದಾರಿಯನ್ನು ಬಂಡಿಯಿಂದ ಸವೆಸಿದ ನಂತರವೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಊರು ಸಿಗುತ್ತಿ
ಆಗ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೇ ಹೊಲದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ
ಆಳಿನಿಂದ ತಲೆ ಒತ್ತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆದರೂ ಹಾಳಾದ ತಲೆನೋವು ಕಡಿ
ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆ ಆಳುಮನುಷ್ಯ, ''ಯಜಮಾನರೇ ಮೊನ್ನೆ ನಂಗೂ
ತರಾ ತಲೆನೋವು ಎದ್ದಿತ್ರಿ, ಆಗ ತಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಾಕ ಆ ಪಟ್ಟಣದ ಕುಮಾರ ಒಂ
ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟ, ಅದನ್ನು ತಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮ್ಯಾಲ ತಲಿನೋವ ಹೊತ್ರಿ'' ಎಂ

ಆಗ ಮಾನಿಂಗಪ್ಪನವರು, ''ಲೇ ನಿನ ತತ್ತಾರಲೇ, ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತ
ಹಚ್ಚು'' ಎಂದರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವರ ತಲೆನೋ
ಏಕದಂ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಆಗ ಅವರು ಆಳು ಮನುಷ್ಯ
''ಎಲಾ ಇದರ, ಈ ಔಷಧ ಭಾಳ ಛಲೋ ಐತಿ ನೋಡು,
ಇದರ ಹೆಸರು?'' ಎಂದರು. ಆಗ ಅ
''ಯಜಮಾನ್ರ.....ಇದಕ್ಕೆ ಇಕ್ಸ್ ಅಂತಾರಿ'' ಎಂದ. ಮರು
ಮಾನಿಂಗಪ್ಪನವರು ಪ್ಯಾಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇಕ್ಸಿನ ದೊಡ್ಡ
ತಂದ್ಬಿಟ್ಟರು.

ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಾನಿಂಗಪ್ಪನ
ರಾತ್ರೋ ರಾತ್ರಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಓಡಿ ಹೋದರು. ವೈದ್ಯರು ಊ
ಮುಗಿಸಿ ಮಲಗುವ ತಯಾರಿ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯ
ಮಾನಿಂಗಪ್ಪನವರು, ''ಹೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬ್ರ, ನನ ಹೊಟ್ಟ
ಸಂಕಟ ತಾಳವಲ್ಲದು, ಭಯಂಕರ ಉರಿ, ಸಂಕಟ ಆಗಾಕ
ಏನರ ಮಾಡರಿ, ಏನರ ಮಾಡರಿ'' ಎ
ಚಡಪಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ''ಅಲ್ರೀ ಅಪ್ಪಾರ ನಿಮಗೆ ಮೊ
ಏನ ತ್ರಾಸ ಚಾಲು ಆಯ್ತು ಹೇಳ್ರಿ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಆಗ ಮಾನಿಂಗಪ್ಪನವರು, ''ಡಾಕ್ಟರೀ, ಮೊನ್ನೆ ನನಗೆ ಭಯಂಕರ
ನೋವು ಎದ್ದಿತ್ತರಿ, ಆಗ ಇಕ್ಸ್ ಹಚ್ಚಿದ್ನಿರಿ, ಏಕದಂ ಕಡಿಮೆ ಆತ್ರಿ, ಅ
ಇವೊತ್ತು ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಚಾಲೂ ಆದ ಹೊಟ್ಟಿನೋವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟಿ ಮ್ಯಾಲೆ
ಹಚ್ಚಿದ್ನಿರಿ. ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿಲ್ಲರಿ. ಅದಕ ಬಡಾ
ಎಲಿ ಅಡಿಕೆ ಒಳಗ ಈ ಪೂರ್ತಿ ಡಬ್ಯಾಗಿನ ಇಕ್ಸ (ವಿಕ್ಸ್) ಹಾಕಿ ತಿಂದ ಬಿಟ್ಟೆ
ಆದರ ಈ ಹೊಟ್ಟಿನೋವು ಕಡಿಮಿ ಆಗು ಬದಲು ಹೆಚ್ಚ ಆತ ನೋ
ಎಂದರು.

ವೈದ್ಯರಿಗೋ ನಗು ತಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಉಪ
ಕಳಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರು, ''ಯಜಮಾನರ, ಪುಣ್ಯಕ್ಕ ಈ ಇಕ್ಸನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಒ
ಹಾಕಿದ್ದಿರಿ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೇ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೂ ಬಂದರಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅ
ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಗೋ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ'' ಎಂದರು.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 32265

ದಿಕ್ಸೂಚಿ', 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮತ್ತು 'ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ'
ಓದುಗರಿಗೆ, ಲೇಖಕರಿಗೆ, ಏಜೆಂಟರುಗಳಿಗೆ

ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ. ನೀವರಿಯದ ಈ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳ ಗಣಿ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ. ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ...ತಿ. ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಜ್ಞಾಪಕದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ...ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಡಕ.

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದಂಥ **'ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್'**
ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ.

ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ

(ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ತರಗತಿಗಳಿಗೆ
ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ)

ಲೇ: ನೇ. ತಿ. ಸೋಮಶೇಖರ್
ಪುಟಗಳು : 232
ಪ್ರಕಟಣೆ : ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೃತಿಯನ್ನು ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ಪದವಿಯ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರದ ನೂತನ ಪಠ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯವು ಸರಳವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು, ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಪುಸ್ತಕದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ

ಆರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪಾದಾರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
ನಿಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಫೆಬ್ರವರಿ ಸಂಚಿಕೆ

ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸೇರಲಿದೆ.

ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯುಳ್ಳ ಈ ಸಂಚಿಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಭೂಷಣ!

ಪುಸ್ತಕದಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಖರೀದಿಸಿ.

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001

ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಜನವರಿ 2002ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

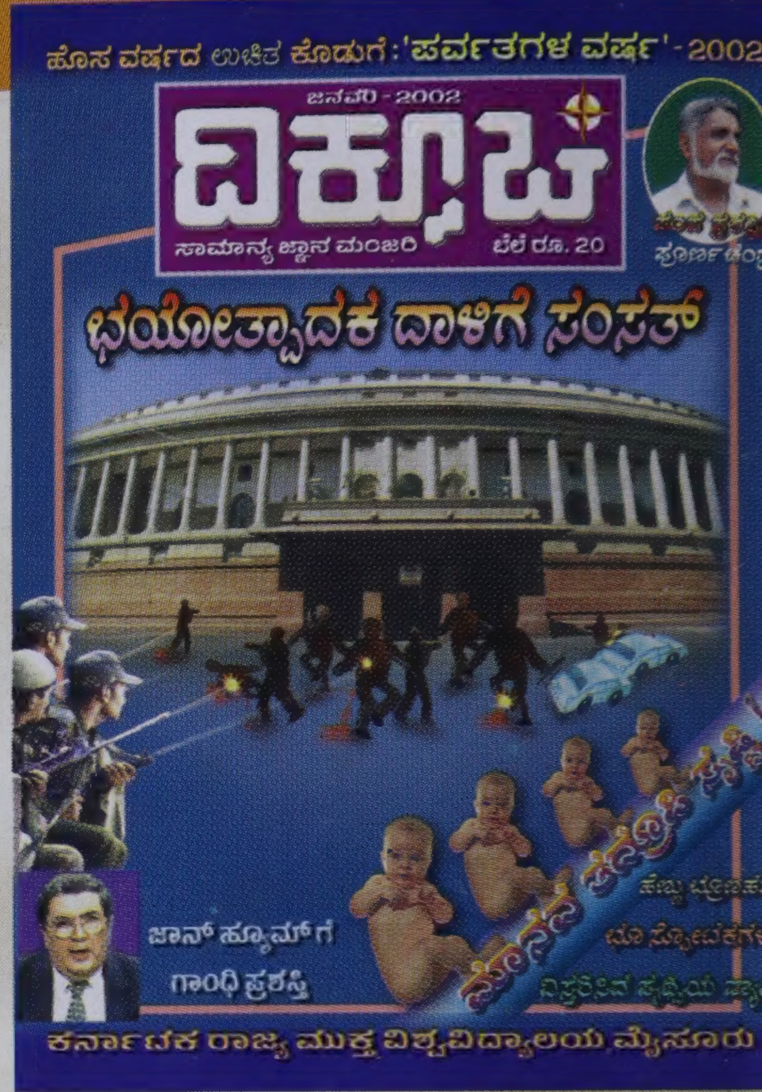
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ

ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ದಾಳಿಗೆ ಸಂಸತ್ತು

- ಪಂಪ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ
- ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸವಾಲು
- ವಿವಾದದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ತದ್ರೂಪಿ ಸೃಷ್ಟಿ
- ಮಹಾನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಅಬ್ದುಲ್ ಕಲಾಮ
- ಪೃಥ್ವಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ವಿಸ್ತಾರ
- ಚಿರನಿದ್ರೆಗೆ ಮೇರುನಟ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್
- ಜಾನ್ ಹ್ಯೂಮ್‌ಗೆ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
- ಭಾರತದ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ದರ್ಜೆಯ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು
- 93ನೇ ಸಂವಿಧಾನ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಸೂದೆ
- ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿ ವಿಕ್ರಮಸಿಂಘೆ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವಿಶೇಷ

- ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ಕನ್ನಡ
- ಸ್ಪರ್ಧಾ ವಿಶೇಷ
- ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಸಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ ವಿಜ್ಞಾನ
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆ
- ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ



ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ಜನವರಿ 2002ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ





- ಪಿಡಿಎಗಳ ಹಣಾಹಣಿ
- ಹೊಸ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
- ಪಿಸಿ ಪರಿಚಯ
- ಸುರಕ್ಷಿತ ವೆಬ್ ಪ್ರಯಾಣ
- ಮುಷ್ಠಿಯೊಳಗೇ ಕಚೇರಿ
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಕಾರು
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲೋರರ್
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಿಂದ ಉಚಿತ ಸಂಗೀತ
- ನವೀಕರಣಗೊಂಡ ಪೇಜ್‌ಮೇಕರ್
- ಸಮರ್ಥ ವೆಬ್ ಸರ್ವರ್ - ಅಪಾಚಿ
- ಮೆದುಳು ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಪ್ ಸಂಧಾನ
- ಟಿವಿಯಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಜಾಲ ದರ್ಶನ
- ಪಿಸಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ: ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್
- ಮುದ್ರಣ ವೇಗದ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು
- ವಿಂಡೋಸ್ ಮೀಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ವರ್ಕಿಂಗ್
- ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್
- ಕನ್ನಡ ಗಣಕ: ರಾಜ್ಯದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕ
- ಕನ್ನಡ ಗಣಕೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಏಕರೂಪತೆ: ಕ.ಗ.ಪ. ಸಾಧನೆ

ಈಗ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಕೇವಲ 10



